



















SCHWEINEBRATEN MIT HASELNUSSKRUSTE, zitronigem Blumenkohlstampf, Ofenkartoffeln und Korbelpesto

MEISTER STÜCK



-  mittelscharfer Senf
-  Haselnüsse
-  Blumenkohl
-  Hartkäse ital. Art
-  Zitrone
-  Frühlingszwiebel
-  Korbelp
-  Schnittlauch
-  Thymian
-  Sahne
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Butter
-  Schweinerücken

-  40 [50 | 60] Min.
-  90 [90|90] Min.
-  Stufe 3
-  Thermomix kocht
-  Tag 1 - 5 kochen

Du möchtest Dich und Deine Lieben mit einem **proteinreichen** Wohlfühlgericht verwöhnen? Dann ist unser Schweinebraten mit Haselnusskruste perfekt! Dazu gibt es einen zitronigen Blumenkohlstampf, Ofenkartoffeln und Frühlingszwiebeln. Unser Meisterstück der Woche punktet außerdem durch ein Korbelpesto, das Dein ganzes Zuhause mit einem so köstlichen Duft erfüllen wird, dass Dir die Komplimente Deiner Lieben sicher sind.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Auflaufform**.



1 BRATEN ZUBEREITEN

Thymianblätter abzupfen, mit den **Haselnüssen** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. **Schweinebraten salzen***. In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Schweinebraten** rundherum scharf anbraten und in eine Auflaufform legen. **Haselnusskruste** daraufgeben, ca. 50 Min. backen und mit der Zubereitung fortfahren.



4 BLUMENKOHLPÜREE

Frühlingszwiebeln in schräge Ringe schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen und Schale abreiben. Nach der Dämpfzeit Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. **Sahne**, etwas **Salz*** und nach Geschmack etwas **Zitronenabrieb** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/ Stufe 1** erwärmen. **Blumenkohlröschen** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** pürieren. Eventuell nochmals mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenabrieb** abschmecken.



2 PESTO HERSTELLEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Hartkäse** halbieren, **Kerbel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, beides in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** und **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit dem Rezept fortfahren. **★TIPP:** Sollte Dir das Pesto zu dick sein, gib noch etwas **Wasser*** dazu.



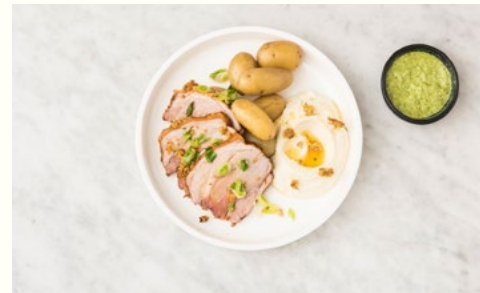
5 ZWIEBELRINGE BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Frühlingszwiebeln** darin ca. 5 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne die **Butter** bei mittlerer Hitze langsam schmelzen und ca. 1 Min. warten, bis sie leicht braun wird und aus der Pfanne nehmen.



3 DAMPFGAREN

Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, und gut mit **Salz*** würzen. **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **40 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen und mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

Fleisch in Scheiben schneiden. **Kartoffeln** auf Teller verteilen und **Püree** daneben anrichten. Eine kleine Kuhle in das **Püree** machen und etwas von der braunen **Butter** hineingeben. **Fleischscheiben** daneben anrichten, **Frühlingszwiebeln** darübergeben und mit **Pesto** genießen.

★TIPP: Wenn Du das Fleisch weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mittelscharfer Senf 4)	20 g	40 g	40 g
Haselnüsse 7)	20 g	40 g	40 g
Blumenkohl ES	1 (klein)	1	1
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	40 g	40 g
Zitrone	1	1	1
Frühlingszwiebel	4	4	8
Kerbel/Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schlagsahne	100 ml ☉	200 ml	200 ml
Kartoffeln (Drillinge) DE	500 g	800 g	1.000 g
Butter 5)	20 g	30 g ☉	40 g
Schweinerücken	600 g	1000g	1000g
Öl* für Schritt 1		2 EL	
Öl* für Schritt 2		50 g	
Wasser* für Schritt 2		30 g	
Wasser* für Schritt 3		600 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	5.402 kJ/1.291 kcal
Fett	4 g	85 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	39 g
Kohlenhydrate	5 g	52 g
- davon Zucker	1 g	13 g
Eiweiß	7 g	74 g
Ballaststoffe	1 g	12 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

2) Eier 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at