



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

1
KW48
2016

Schweinefilet mit Bratapfelfoße, dazu Romanesco und Salzkartoffeln

Traditionell und ausgefallen zugleich: Schweinefilet mit einer weihnachtlich angehauchten Soße. Als Beilage gibt es klassische Salzkartoffeln. Romanesco fasziniert durch seine außergewöhnliche Form und seinen aromatischen, blumenkohlartigen Geschmack. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag
1-5 kochen

schnell, kalorienarm,
ballaststoffreich



Schweinefilet



Romanesco



Kartoffel



Apfel



Ahornsirup



Speisestärke



Gewürzmischung

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|---------------------------------------|------------------|------------------|
| festkochende Kartoffeln | 500 g | 1000 g |
| Romanesco [Ursprungs. ITA] | ½ | 1 |
| Speisestärke 1) 15) | 10 g | 20 g |
| Apfel (Braeburn) [Ursprungs. DE] | 1 | 2 |
| Ahornsirup | 20 ml | 40 ml |
| Gewürzmischung „Bratapfel“ 15) | 1 g | 2 g |
| Schweinefilets | 2 | 4 |

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 586 kcal
 Kohlenhydrate: 55 g
 Fett: 22 g, Eiweiß: 36 g
 Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Butter **7)**, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), kleiner Topf, Küchenpapier, kleine Pfanne, Sieb



Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Romanesco in Röschen aufteilen. Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, salzen und die Kartoffelhälften darin ca. 20 Min. mit halb aufgesetztem Deckel garen. Nach ca. 10 Min. Garzeit Romanescoröschen zugeben, zusammen weitergaren.



2 Währenddessen: In einem Glas Speisestärke mit ca. 100 ml [200 ml] kaltem Wasser glatrühren. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] Butter erhitzen, Apfelwürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Dann Ahornsirup zugeben, Topf vom Herd nehmen und rühren. Mit einem Schluck Wasser ablöschen. Dann Gewürzmischung unterrühren und schluckweise die vorbereitete Speisestärke zugeben, Bratapfelsoße einmal aufkochen lassen und so andicken lassen. Mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.



3 Schweinefilets mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer kleinen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, Schweinefilets darin je Seite 3 – 4 Min. goldbraun braten.

4 Nach der Garzeit Kartoffelhälften und Romanescoröschen in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, dann und auf Teller verteilen. Schweinefilets mit Bratapfelsoße dazu anrichten und genießen.

