



SCHWEINEFILET MIT HONIG-ROSMARIN-SOSSE

cremigem Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli

FAMILY



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzwieg



Schweinefilets



Brokkoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch



Butter



Hühnerbrühe

Marcos Tipps für Kids



Mit Rosmarin sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** mit **Deckel**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Sieb**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erzitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und vierteln.

Brokkoli in kleine Röschen aufteilen.

Kartoffeln in den Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben und 12 – 15 Min. kochen.

Brokkoliröschen in einem Sieb über die **Kartoffeln** hängen, mit dem Deckel abdecken und mitdämpfen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 SOSSE KOCHEN

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und die **Hälfte** [drei Viertel | alles] vom gehackten **Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, dann mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. **Honig** und **Butter** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SOSSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken.

Aus der mitgelieferten **Hühnerbrühe** und 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.



5 KARTOFFELPÜREE ZUBEREITEN

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** zugeben, zu einem cremigen **Püree** verarbeiten und geriebenen **Hartkäse** unterrühren. **Püree** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SCHWEINEFILETS VORBEREITEN

Schweinefilets mit **Salz*** und **Pfeffer***

würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm halten. Für 4 Personen: Verteile das **Fleisch** vor dem Braten in 4 gleiche Stücke.



6 ANRICHTEN

Kartoffelpüree auf Teller verteilen. **Schweinefilets** und **Brokkoli** daneben anrichten. **Rosmarin-Honig-Soße** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Brokkoli	250 g	375 g	500 g
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rosmarinzwig	½	¾	1
Honig	8 g	15 g	20 g
Milch 5)	100 ml	150 ml	200 ml
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Butter 5)	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 2	250 ml	375 ml	500 ml
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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Fett	2,42 g	17,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	7,70 g
Kohlenhydrate	6,84 g	50,93 g
– davon Zucker	1,75 g	13,04 g
Eiweiß	5,09 g	43,92 g
Salz	0,255 g	1,896 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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