

Schweinefilet mit Knöpfle und Zwiebelsoße

dazu geschmorte Apfelspalten und Salat

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 741 kcal • Tag 3 kochen

5



Schweinefilet



frische Knöpfle



Zwiebel



Rinderbrühe



Butter



Pflücksalat



Joghurt



Apfel



geriebener Thymian



Maisstärke



Balsamico-Crème



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
frische Knöpfe 8 15)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1,5**	2
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Butter	2	3	4
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Apfel NL PL	1	1,5**	2
gerebelter Thymian	1 g	2 g	2 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Butter, Öl*, Wasser*, Honig*	Angaben im Text		
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. 700 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3099 kJ/741 kcal
Fett	3,69 g	25,78 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	8,94 g
Kohlenhydrate	12,00 g	83,86 g
– davon Zucker	2,94 g	20,57 g
Eiweiß	6,06 g	42,37 g
Salz	0,478 g	3,342 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

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

Apfel vierteln, nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in 3 Spalten schneiden.



Für den Salat

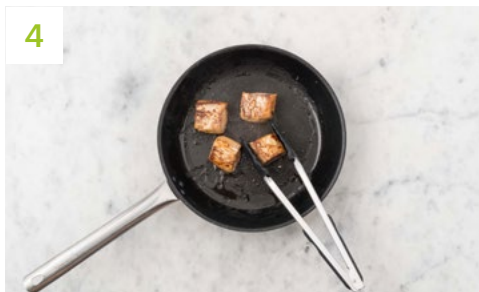
In einem hohen Rührgefäß 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser***, **Balsamico-Crème**, **Rinderbrühpulver** und **Maisstärke** glattrühren.

In einer großen Schüssel **Joghurt** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.



Knöpfe braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knöpfe** darin bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Knöpfe** etwas gebräunt sind. Mit aufgelegtem Deckel warmhalten.



Währenddessen

Schweinefilets halbieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Apfelspalten** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, dann herausnehmen.

Schweinefilets in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten. **Medaillons** herausnehmen und ein wenig ruhen lassen.



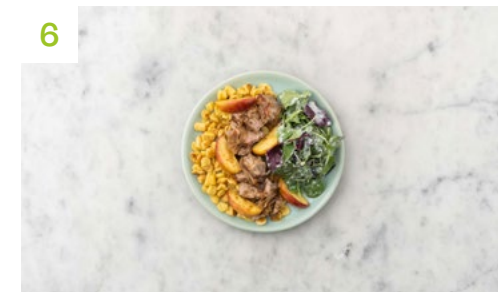
Soße kochen

Zwiebelstreifen und **Thymian** in die Pfanne aus Schritt 4 geben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten Flüssigkeit und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** ablöschen.

Filets wieder hineingeben und die **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

Fleisch auf dem Teller verteilen. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Knöpfe zu den **Schweinefilets** auf die Teller geben. **Apfelspalten** und **Soße** auf den **Filets** verteilen.

Pflücksalat unter das **Dressing** heben und mit den **Schweinefilets** und **Knöpfe** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

