



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW41
2016

thermomix

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Schweinefilet mit Kräuterkruste, dazu Schwarzwurzel und Kartoffelwürfel aus dem Backofen

Heute gibt es leckeren „Winterspargel“, so nennt man Schwarzwurzeln nämlich auch. Zudem enthalten sie mehr gesunde Inhaltsstoffe als Spargel und schmecken mindestens genauso gut. Lass es Dir schmecken!

 40 min.

 55 min.

 Stufe 2

 An Tag
1-5 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm,
glutenfrei, ballaststoffreich



Schweinefilets



Gewürzmischung



Schwarzwurzeln



Kartoffeln



Crème fraîche



Schalotte



Basilikum



Petersilie



Thymian

Für 2 Personen.....

- 600 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln (ca. 2 cm)
- je 5 g Basilikum/Petersilie/Thymian, abgezupft
- 3 Schwarzwurzeln, in Stücken (ca. 3 cm)
- 2 Schweinefilets
- 5 g Gewürzmischung „Schweinefilet“ **15)**
- 1 Schalotte, halbiert
- 75 g Crème fraîche **7)** ⊕

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose **10)** Senf **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 647 kcal/2707 kJ
Kohlenhydrate: 50 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 36 g
Cholesterin: 114 mg
Ballaststoffe: 13 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Senf **10)**, Butter **7)**, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Thermomix, kleine Schüssel (2), große Pfanne



Vorbereitung: Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (Platz für das Fleisch lassen), ½ EL **Olivenöl** darüber träufeln, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Backofen 20 – 25 Min backen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.

2 **Basilikum** und **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

3 500 g Wasser und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, **Schwarzwurzelstücke** hineingeben, Varoma verschließen und **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Schweinefilets** darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten, dann herausnehmen. In einer kleinen Schüssel 1 TL **Senf** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Schweinefilets** dünn mit dem **Würz-Senf** bestreichen und mit den gehackten **Kräutern** ummanteln. Für die letzten 15 Min. der Backzeit **Schweinefilets** zu den **Kartoffelwürfeln** in den Backofen geben. Varoma abnehmen und **Schwarzwurzelstücke** abschrecken. Mixtopf leeren, spülen und trocknen.

4 **Schalottenhälfte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Je 1 TL **Butter** und **Olivenöl** in den Mixtopf geben, **Schwarzwurzelstücke** zugeben und **5 – 6 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen und warmhalten.

5 **Thymiannadeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL **Olivenöl** in den Mixtopf geben, **2 Min./120 °C/Stufe 1** anschwitzen. 50 ml **Gemüsebrühe**, **Crème fraîche**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** köcheln. **Schweinefilets** in Scheiben schneiden. Mit **Thymian-Crème-fraîche-Soße**, **Ofenkartoffeln** und **Schwarzwurzeln** auf Teller verteilen.

