

Für 2 Personen.....

- 5 g Pinienkerne **15)**
- 20 g Pecorino, in groben Stücken (ca. 2 cm) **7)**
- 15 g Basilikum (mit Stielen)
- 500 g Kartoffeln (Drillinge), geviertelt
- 2 Schweinefilets
- 1 g Gewürzmischung „Italian Rub“ **15)**
- 1 Zucchini, in Scheiben (ca. ½ cm breit) [Ursprungs. ESP]

Nährwerte

pro Portion (ca.500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2108/521	393/97
Fett (g)	21	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	42	8
- davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	7	1
Ballaststoffe (g)	36	4
Salz (g)	1	0

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! 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

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne, Thermomix®, kleine Schüssel, Gefrierbeutel/Frischhaltefolie



1 Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen, **Pinienkerne** vorsichtig darin anrösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, Pfanne für das Fleisch weiterverwenden.



2 Grobe **Pecorinstücke** und **Basilikum** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern. 10 g **Olivenöl**, 5 g **Wasser**, geröstete **Pinienkerne**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zu einem **Pesto** verrühren. Mit dem Spatel nach unten schieben und **4 Sek./Stufe 4** verrühren. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



3 500 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Kartoffelviertel** einwiegen und **15 – 20 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen **Schweinefilets** etwas flacher klopfen (am besten legst Du sie dafür auf die Schnittseite, dann kannst Du Sie mit dem Handballen flachdrücken) und mit **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** auf beiden Seiten würzen. In der großen Pfanne 1 EL **Öl** erwärmen, **Filets** darin von beiden Seiten je 2 – 3 Min. scharf anbraten. Dann das **Fleisch** in einen Gefrierbeutel oder mikrowellengeeignete Frischhaltefolie einwickeln und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei sind. Varoma-Einlegeboden einsetzen und die **Zucchinischeiben** darin verteilen, dabei ebenfalls darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei sind.

4 Varoma aufsetzen und weitere **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen und Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen.

5 **Kartoffeln** und **Zucchinischeiben** auf Teller verteilen, **Filets** dazu anrichten, mit **Basilikum-Pesto** beträufeln und genießen.