



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW03
2017

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Schweinefilet mit Senfkruste, Drillingen und buntem Salat

Was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Dazu gibt es goldbraun gebrutzelte Drillinge und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Guten Appetit!

 35 min.

 45 min.

 Stufe 2

 An Tag
1-5 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm,
ballaststoffreich



Schweinefilet



Kartoffeln



Salatmischung



Gurke



Karotte



körniger Senf



Rosmarin



Pankomehl

Für 2 Personen.....

- 1 Karotte [Ursprungsl. DE]
- 500 g Kartoffeln (Drillinge)
- 2 Schweinefilets
- 1 Gurke [Ursprungsl. ES]
- 75 g Baby-Salatmischung
- ½ Zweig Rosmarin
[Ursprungsl. IL] ☒

- 17 ml körniger Senf **10)**
- 25 g Pankomehl **1) 15)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2442/598	372/91
Fett (g)	24	4
– davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	54	8
– davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	36	6
Ballaststoffe (g)	10	2
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 10) Senf 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.

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Essig, Zucker, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, große Schüssel (2), Küchenpapier, mikrowellenfeste Frischhaltebeutel oder Gefrierbeutel, Auflaufform

Vorbereitung: Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Karotte schälen, in grobe Stücke schneiden, **5 Sek./Stufe 5** im Mixtopf zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

2 600 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln und in den Gareinsatz einwiegen. **Schweinefilets** mit Küchenpapier trockentupfen, mit ein wenig **Öl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann in mikrowellenfeste Frischhaltefolie oder einen Gefrierbeutel einwickeln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei bleiben.

3 Varoma-Behälter aufsetzen, verschließen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 1 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig**, ½ Prise **Zucker** in die Schüssel mit der zerkleinerten **Karotte** geben und zu einem **Dressing** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Salatmischung** und **Gurkenscheiben** mithilfe des Spatels unter das **Dressing** heben. **Rosmarinnadeln** abzupfen.

4 Varoma absetzen und kurz beiseitestellen. **Kartoffelviertel** nochmals **9 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen **Schweinefilets** aus der Folie wickeln, dünn mit **Senf** bestreichen, in **Pankomehl** wenden, anschließend in eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.

5 Gareinsatz herausnehmen, **Kartoffelviertel** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen. ½ der **Rosmarinnadeln** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und nach unten schieben. ½ EL **Butter** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten, in die Schüssel mit den gegarten **Kartoffeln** umfüllen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und vermengen. **Schweinefilets** in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Drillinge** und **Salat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen.

