



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW06
2017

thermomix

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Marinierte Schweinefilets mit Karottensticks und Kartoffelpüree

Die Honig-Senf-Marinade gibt dem Fleisch eine angenehme süß-würzige Note. Dazu passt das milde Kartoffelpüree hervorragend (welches Kinder übrigens interessanter finden, wenn Du etwas Petersilie mit hineinpurierst). Guten Appetit!

 35 min.

 55 min.

 Stufe 2

Thermomix kocht; kalorienarm,
glutenfrei, ballaststoffreich



Schweinefilet



Kartoffeln



Karotte



lila Karotten



Milch



körniger Senf



Petersilie

Für 2 Personen.....

- 10 g Petersilie
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 lila Karotten (Ursprungsl. PL)
- 1 Karotte (Ursprungsl. DE)
- 17 g körniger Senf 10)
- 2 Schweinefilets
- 125 ml Milch 7) ☒

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

Nährwerte	pro Portion (ca. 700 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2619/642	368/90
Fett (g)	29	4
– davon ges. Fettsäuren (g)	12	2
Kohlenhydrate (g)	52	7
– davon Zucker (g)	22	3
Eiweiß (g)	38	5
Ballaststoffe (g)	8	1
Salz (g)	1	0

Allergene: 7) Lactose 10) Senf

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Honig, Öl, Gemüsebrühe, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, große Schüssel, mikrowellenfeste Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Blätter der **Petersilie** abzupfen. **Kartoffeln** schälen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen. **Karotten** schälen, längs halbieren, in ca. 5 cm lange Stifte schneiden, im Varoma-Behälter verteilen und mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 In einer großen Schüssel 1 EL **Honig** und **körnigen Senf** verrühren, kräftig mit **Pfeffer** würzen. **Schweinefilets** darin marinieren. Anschließend **Filets** in mikrowellenfeste Frischhaltefolie wickeln und auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei bleiben.



3 500 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen und **Kartoffelwürfel** einwiegen. Varoma-Behälter aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma-Behälter absetzen, Einlegeboden einsetzen, verschließen, Varoma wieder aufsetzen und weitere **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma-Behälter absetzen, Einlegeboden entnehmen und kurz beiseitestellen.



4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. **Schweinefilets** aus der Frischhaltefolie nehmen und **Garflüssigkeit** auffangen. **Filets** je Seite ca. 2 Min. anbraten. Dann 100 g flüssige **Gemüsebrühe** und aufgefangene **Garflüssigkeit** zufügen und einmal aufkochen, dann ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas reduziert ist. Hitze reduzieren, 1 TL **Butter** und **Petersilie** unterrühren. Gareinsatz herausnehmen und kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren. Rühraufsatz einsetzen. 20 g **Butter** und **Milch** in den Mixtopf geben und **2,5 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. **Kartoffelwürfel** zugeben, mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen und **20 Sek./Stufe 4** zu einem **Püree** verarbeiten. **Schweinefilets** in Scheiben schneiden, mit **Karottenstiften, Kartoffelpüree** und **Soße** genießen.