

SÜSS-WÜRZIGE SCHWEINEMEDAILLIONS,

dazu Kartoffelpüree mit Hartkäse und geröstete Karotten

KIDS
HIT



Schweinelachs



Karotte



Zucchini



Kartoffeln



Honig



Senf



Crème fraîche



Petersilie



Hartkäse ital. Art



Gemüsebrühe

Mahl Zeit für einen Wettbewerb

Fast schon Kunst, wie unser Koch Marco die würzigen Schweinemedallions mit dem Kartoffelpüree, den Gemüstreifen und der feinen Honig-Senf-Soße angerichtet hat.

Kinderspiel, sagst Du?

Dann mal los – zeig, was Du draufhast!

Richtet Euer Essen so an, wie Ihr es am schönsten findet und kürt dann einen Sieger. Verlierer gibt es sowieso keine, denn dieses Gericht schmeckt ziemlich preisverdächtig!

40 Minuten Stufe 1

Tag 1-5 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die **Karotten** und **Kartoffeln** schälen und das **Kartoffelpüree** stampfen.



3 FÜR DEN STAMPF

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** geben, aufkochen lassen und **salzen***. **Kartoffelstücke** zugeben und darin 10 – 15 Min. weich garen. **Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Mit **Milch***, geriebenem **Hartkäse** und **Butter*** zu einem cremigen Stampf verarbeiten. Zum Schluss noch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und einen **Kartoffelstampfer**.



1 ZU BEGINN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen, Enden abschneiden und **Karotten** in Stifte schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** stifteln.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Kartoffeln schälen und in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



4 SCHWEINELACHS ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Honig**, **mittelscharfer Senf** und 1 Prise **Pfeffer*** vermischen und **Schweinelachs** darin marinieren.

In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen und **Schweinelachs** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Angebratenen **Schweinelachs** mit auf das Backblech geben und ca. 10 Min. im Backofen fertig garen.



2 GEMÜSESTICKS BACKEN

Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen), mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der obersten Schiene des Backofens für 10 Min. backen.

Anschließend **Zucchini**stifte hinzufügen, gut vermischen und für zusätzliche 15 Min. weiterbacken.

Hartkäse reiben.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Wasser* und **Gemüsebrühe** in die Pfanne geben und rühren, sodass sich der Bratensatz löst. **Soße** etwas einköcheln lassen und **Crème fraîche** und gehackte **Petersilie** einrühren.

ANRICHTEN

Hartkäse-Kartoffel-Stampf und **Gemüse** auf Teller verteilen.

Schweinelachs in Scheiben schneiden, daneben anrichten und mit der **Honig-Senf-Soße** beträufeln.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Karotte DE	6	8
Zucchini BE PL	1	2
Petersilie	15 g	20 g
mehligkochende Kartoffeln	600 g	800 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	30 g	40 g
Honig	24 g	32 g
mittelscharfer Senf 4)	30 ml	40 ml
Schweinelachs	420 g	500 g
Gemüsebrühe	2 g	2 g
Crème fraîche 5)	150 g	300 g
Olivenöl*	1 EL	2 EL
Milch* 5)	75 ml	100 ml
Butter* 5)	1 EL	2 EL
Öl*	1 EL	2 EL
Wasser*	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2895 kJ/692 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	7 g	57 g
– davon Zucker	3 g	25 g
Eiweiß	2 g	45 g
Ballaststoffe	0 g	10 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

2) Ei 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at