



Überbackene Brokkoli-Schweinemedallions

mit Kürbis-Kokos-Püree

FAMILY
HIGHLIGHT



Schweinefilet



Kürbis (Hokkaido)



Brokkoli



geriebener Hartkäse



Frühlingszwiebel



Semmelbrösel



Kokosmilch



Kartoffeln

Mahlzeit für
ein Spiel



Einfach besser im Team: Mit Brokkoli und Schweinemedallions haben sich auf Eurem Teller heute zwei ungleiche Geschmackshelden zusammengetan.

Der gesunde Brokkoli sorgt für wichtige Vitamine, während das zarte Schweinemedallion mächtig Geschmack mitbringt.

Welche ungleichen Superheldenpaare kennt Ihr noch?

Zählt doch mal gemeinsam auf und überlegt, wie Sie sich gegenseitig stärker machen!



thermomix

25 [25|25] Min.

45 [50|50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Brokkoli** in Röschen brechen.



3 DÄMPFEN & BRATEN

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Schweinefilets** in ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden und etwas flacher drücken.

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Medaillons** darin je Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten. Anschließend nebeneinander in eine Auflaufform legen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den **Backofen** auf **210 °C** Ober-/Unterhitze (**190 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 tiefen Teller, 1 große Pfanne, eine Auflaufform** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

Ungeschälten **Kürbis** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, **Kürbishälften** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Mixtopf geben. **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter füllen.



4 FÜR DIE BROKKOLIHAUBE Medaillons mit Salz* und Pfeffer*

würzen. Varoma abnehmen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren.

Brokkoliröschen, geriebenen Hartkäse, Semmelbrösel, die **Hälfte** der **Frühlingszwiebelringe, Salz*, Pfeffer*** und **Butter*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** mischen. **Medaillons** mit **Brokkoli-Hartkäse-Mischung** bedecken und im Backofen ca. 8 Min. überbacken.



2 DAMPFGAREN VORBEREITEN Kartoffeln

schälen, ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter zugeben.

Kürbis-Kartoffel-Stückchen salzen* und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

Brokkoli in sehr kleine Röschen aufteilen und in den Gareinsatz geben.

Wasser* (siehe Zutatenliste) in den Mixtopf füllen.



5 KÜRBISPÜREE VOLLENDEN

Mixtopf spülen. **Kokosmilch, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/ Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Kürbis-** und **Kartoffelstückchen** in eine große Schüssel füllen. Heiße **Kokosmilch** langsam zugeben und unterheben.

Kürbis-Kokos-Püree auf Teller verteilen, **Brokkoli-Medaillons** danebenlegen, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL	400 g	600 g	800 g
mehligkochende Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
geriebener Hartkäse 5)	40 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel	1	1	2
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Kokosmilch	75 ml ☉	100 ml ☉	150 ml
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	500 g		
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2521 kJ/603 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	7 g	56 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	6 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	12 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@helifresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helifresh.at