

Schweinefilet im Speckmantel mit Balsamicosoße dazu gerösteter Rosenkohl und glasierte Pekannüsse

Thermomix kocht • 962 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Schweinefilet



Schinkenspeck



mittelscharfer Senf



Rosenkohl



Butter



Honig



Pekannusskerne



mehlig. Kartoffeln



Kochsahne



Knoblauchzehe



Rinderbrühe



Rosmarin



Thymian



Balsamico-Crème

thermomix

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Schinkenspeck 10)	80 g	120 g	160 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Rosenkohl	500 g	750 g	1000 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Honig	20 g	28 g	40 g
Pekanuskerne 26)	15 g	25 g	30 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe	2	2	3
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 830 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	4026 kJ/962 kcal
Fett	6,11 g	50,63 g
– davon ges. Fettsäuren	2,22 g	18,39 g
Kohlenhydrate	8,08 g	66,89 g
– davon Zucker	2,64 g	21,82 g
Eiweiß	6,88 g	56,96 g
Salz	0,392 g	3,248 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **26)** Pecannüsse

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



1 Dampfgaren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und mit der Zubereitung fortfahren.



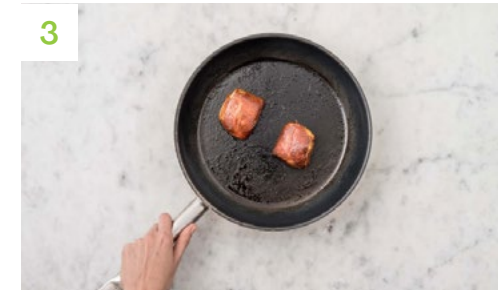
2 Rosenkohl rösten

Rosenkohlröschen halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Thymianblättchen**, 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis die **Röschen** weich und etwas gebräunt sind.

1 [1 | 2] **Knoblauchzehe** für 10 Min. mit auf das Blech legen.

Währenddessen **Pekannüsse** grob hacken.

Nach dem Backen **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und abziehen.



3 Filets braten

5 Min. vor dem Ende der Kartoffel-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schweinefilets mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Senf** einstreichen und mit je 1 – 2 **Speckscheiben** umwickeln. In der Pfanne **Schweinefilets** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 – 5 Min. braten, bis der **Schinken** knusprig und das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist. Danach aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Nach der Kartoffel-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



4 Soße kochen

2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne** abfüllen und für das **Püree** beiseitestellen.

Pfanne mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erneut erhitzen, **Rosmarin** und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit***, **Rinderbrühe** und restlicher **Sahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Knoblauch und **Rosmarin** herausnehmen, **Balsamico-Crème** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen das **Püree** zubereiten.



5 Püree zubereiten

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kartoffeln aus dem Gareinsatz, **Butter**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree cremiger magst, gib einen Schluck **Garflüssigkeit*** dazu.



6 Fertigstellen & anrichten

Am Ende der Garzeit des **Rosenkohls** gehackte **Pekannüsse** und **Honig** untermischen und weitere 2 – 4 Min. im Ofen rösten, bis der **Rosenkohl** glasiert ist. Dann **Filets**, **Rosenkohl** und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen und mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

