



SCHWEINEFILET MIT APFEL-SENF-SOSSE, cremigem Kartoffelstampf und Brokkoli



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Apfel



Zwiebel



Kartoffeln



Schweinefilets



Petersilie



Thymian



Brokkoli



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Crème fraîche

30 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Wasche **Gemüse**, **Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**



1 ZERKLEINERN

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden, in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



4 SCHWEINEFILET BRATEN

Schweinefilet quer in 4 gleich große **Medaillons** schneiden und leicht **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schweinemedallions** und **Apfelspalten** ca. 5 Min. rundherum anbraten, bis der **Apfel** weich ist und die **Medaillons** leicht rosa sind. Anschließend **Fleisch** und **Apfelspalten** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Zerkleinerte **Zwiebel** in dieselbe Pfanne geben und ca 2 – 3 Min. braten.



2 VORGAREN & ZWISCHENDURCH

Zerkleinerte **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter umfüllen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in Spalten schneiden.

Thymianblätter abzupfen. Aus der mittelgelieferten **Rinderbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten.



5 SOSSE & KARTOFFELSTAMPF

Crème fraîche, **Rinderbrühe**, **Senf** und **Thymian** in die Pfanne zugeben, rühren und ca. 3 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Apfel und **Medaillons** erst wieder zur **Soße** geben, wenn der Varoma fertig ist. Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

Kartoffeln, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 5** pürieren.



3 DAMPFGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma wieder verschließen. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen das **Fleisch** braten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf und **Brokkoli** auf Teller verteilen und mit zerkleinertem **Petersilie** bestreuen. **Schweinemedallions** dazu anrichten und mit **Apfel-Senf-Soße** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	900 g	1.200 g
Brokkoli ES	250 g	375 g	500 g
Apfel DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie/Thymian	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Wasser* für Schritt 2		500 g	
heißes Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	3.121 kJ/746 kcal
Fett	4,72 g	37,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,52 g	19,89 g
Kohlenhydrate	7,77 g	61,26 g
– davon Zucker	2,74 g	21,60 g
Eiweiß	5,00 g	39,42 g
Salz	0,120 g	0,945 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at