



# SCHWEINEFILET MIT HONIG-ROSMARIN-SOSSE

cremigem Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli

## FAMILY



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzwieg



Schweinefilets



Brokkoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch



Butter



Hühnerbrühe

### Marcos Tipps für Kids



Mit Rosmarin sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



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

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix** benötigt Ihr **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



## 1 VAROMA-VORGAREN

**Kartoffeln** schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Eventuell überstehende **Kartoffelwürfel** im Varoma-Behälter verteilen.

**Brokkoliröschen** vom Strunk schneiden und in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 ZWIEBELSOSSE KOCHEN

**Zwiebelstreifen** und gehackten **Rosmarin** in die Pfanne zugeben und 2–3 Min. anbraten. Dann mit 250 ml [320 ml | 450 ml] **Wasser** ablöschen, **Hühnerbrühpulver** zugeben, unterrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Honig** und **Butter** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 2 ZWISCHENDURCH

2–4 Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

**Schweinefilets** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Den Varoma-Einlegeboden vorbereiten, indem Du ihn so mit Backpapier belegst, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. [4 Personen: Schneide das **Filet** in 4 gleich große Stücke.] 5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit weiterkochen.



## 5 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

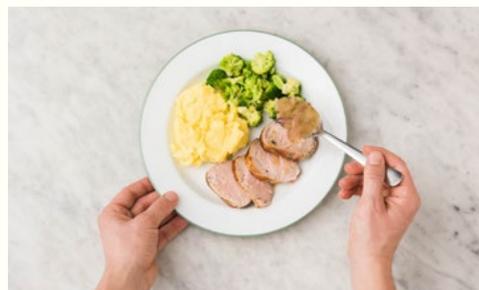
Varoma abnehmen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. 100 g [150 g | 200 g] **Milch** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1,5** erwärmen. **Kartoffelstücke**, **geriebenen Hartkäse**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** zu einem Stampf verarbeiten.



## 3 FLEISCH ANBRATEN

½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fleisch** von jeder Seite 1 Min. darin anbraten, danach auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl** zugeben und die **Zwiebelsoße** zubereiten.



## 6 ANRICHTEN

**Schweinefilets** und **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und **Brokkoli** daneben anrichten. **Zwiebelsoße** dazugeben und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Brokkoli	250 g	375 g	500 g
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rosmarinzwig	½	¾	1
Honig	8 g	15 g	20 g
Milch 5)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Butter 5)	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 1		500 g	
Öl* für Schritt 3	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Wasser* für Schritt 4	250 ml	320 ml	450 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Fett	2,42 g	17,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	7,70 g
Kohlenhydrate	6,84 g	50,93 g
– davon Zucker	1,75 g	13,04 g
Eiweiß	5,09 g	43,92 g
Salz	0,255 g	1,896 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

2) Eier 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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