

# Schweinefilet mit Knöpfle und Zwiebelsoße

dazu geschmorte Apfelspalten und Salat

High Protein Family Thermomix kocht • 741 kcal • Tag 3 kochen

5



Schweinefilet



frische Knöpfle



Zwiebel



Rinderbrühe



Butter



Pflücksalat



Joghurt



Apfel



geriebener Thymian



Maisstärke



Balsamico-Crème



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

**thermomix**

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Butter, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Honig\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P              | 3P    | 4P    |
|---|-----------------|-------|-------|
| Schweinefilet                             | 250 g           | 375 g | 500 g |
| frische Knöpfe <b>8</b>   <b>15</b> )     | 400 g           | 600 g | 800 g |
| Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b> | 1               | 1,5** | 2     |
| Rinderbrühe                               | 6 g             | 10 g  | 12 g  |
| Butter                                    | 2               | 3     | 4     |
| Pflücksalat                               | 75 g            | 100 g | 150 g |
| Joghurt <b>7</b> )                        | 75 g            | 100 g | 150 g |
| Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>               | 1               | 1,5** | 2     |
| geriebener Thymian                        | 1 g             | 2 g   | 2 g   |
| Maisstärke                                | 4 g             | 6 g   | 8 g   |
| Balsamico-Crème <b>14</b> )               | 12 g            | 24 g  | 24 g  |
| Butter, Öl*, Wasser*, Honig*              | 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. 700 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 443 kJ/106 kcal | 3099 kJ/741 kcal    |
| Fett                    | 3,69 g          | 25,78 g             |
| - davon ges. Fettsäuren | 1,28 g          | 8,94 g              |
| Kohlenhydrate           | 12,00 g         | 83,86 g             |
| - davon Zucker          | 2,94 g          | 20,57 g             |
| Eiweiß                  | 6,06 g          | 42,37 g             |
| Salz                    | 0,478 g         | 3,342 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) **8**) Eier **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **NZ:** Neuseeland



## Zerkleinern

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für die Soße

250 g [375 g | 500 g] **Wasser\***, **Balsamico-Crème**, **Rinderbrühpulver** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4,5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



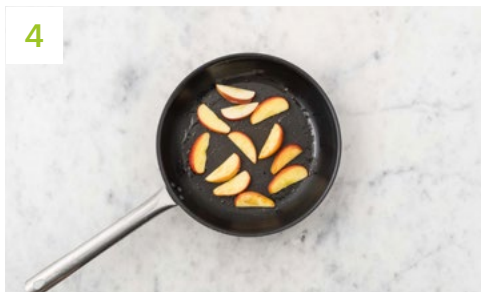
## Dampfgaren

400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben und Varoma-Behälter aufsetzen.

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

**Knöpfe** darauf geben, Varoma verschließen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Joghurt** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Apfel braten

**Apfel** vierteln, nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in 3 Spalten schneiden.

**Schweinefilets** halbieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Apfelspalten** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, dann herausnehmen.



## Filet braten & Soße kochen

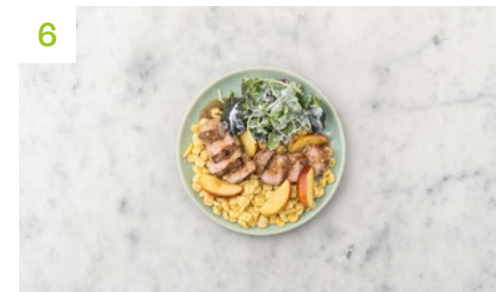
**Schweinefilets** in der Pfanne auf jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten. **Medallions** herausnehmen und ein wenig ruhen lassen.

Zerkleinerte **Zwiebeln** und **Thymian** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten Flüssigkeit und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** ablöschen, **Filets** wieder hineingeben und die **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen bis sie etwas eingedickt ist.

**Fleisch** auf Tellern verteilen.

**Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

**Knöpfe** zu den **Schweinefilets** auf die Teller geben.

**Apfelspalten** und **Soße** auf den **Filets** verteilen.

**Pflücksalat** unter das **Dressing** heben und mit den **Schweinefilets** und **Knöpfe** genießen.

## Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

