

Schweinemedallions in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße mit karamellisiertem Chicorée, getopft mit Walnüssen

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 821 kcal • Tag 5 kochen

24



Chicorée



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Apfel



Zwiebel



Petersilie



Kochsahne



Walnüsse



Gemüsebrühe



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basizutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Essig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chicorée NL	240 g	360 g	480 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Apfel NL	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 1130 g)
Brennwert	303 kJ/72 kcal	3436 kJ/821 kcal
Fett	3,52 g	39,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,19 g	13,45 g
Kohlenhydrate	6,04 g	68,52 g
– davon Zucker	3,09 g	35,05 g
Eiweiß	3,87 g	43,92 g
Salz	0,116 g	1,317 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) 10) Sellerie 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland



Vorgaren

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Drillinge** vierteln und in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



Weitergaren

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren.



Kleine Vorbereitung

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. **Apfelviertel** in dünne Spalten schneiden.

Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

Schweinefilet und **Apfelviertel** auf den Varoma-Einlegeboden geben.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Chicorée längs halbieren und die Schnittflächen mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** bestreuen.



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kochsahne**, **Bratflüssigkeit** vom **Chicorée**, **Apfelspalten**, **Gemüsebrühe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

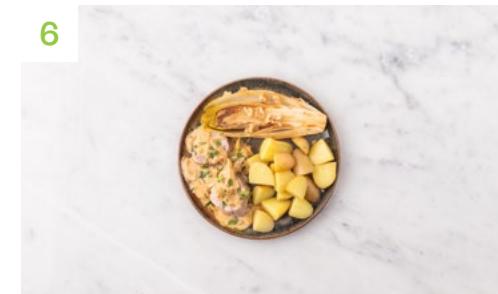


Chicorée braten

5 Min. vor Ende der Garzeit in einer großen Pfanne mit Deckel **Walnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter*** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Chicorée** mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne legen und 3 – 4 Minuten karamellisieren.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen***, **pfeffern*** und den **Chicorée** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8 – 10 Minuten garen.



Anrichten

Geschmorten **Chicorée** auf Teller verteilen und mit **Walnüssen** bestreuen.

Schweinefilets in **Zwiebel-Apfel-Sahnesoße** und **Kartoffeln** daneben anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

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>

