

Schweinemedallions in Curry-Sahne-Soße dazu Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2519 kJ/602 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Kochsahne



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



vorw. festk. Kartoffeln



Brokkoli



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
gelbe Currypaste 9)	19 g**	25 g	38 g**
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Brokkoli DE	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Zucker*, Butter*, 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. 630 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2519 kJ/602 kcal
Fett	3,95 g	24,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,91 g	12,05 g
Kohlenhydrate	8,16 g	51,42 g
– davon Zucker	1,86 g	11,69 g
Eiweiß	6,52 g	41,09 g
Salz	0,400 g	2,517 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
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Für die Kartoffeln

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Brokkoli in mundgerechte Röschen aufteilen.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml]

Wasser*, drei Viertel [ganze | drei Viertel] der **Currypaste**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Kochsahne** und **Gemüsebrühe** miteinander verrühren.



Gemüse kochen

Kartoffeln im großen Topf 12 – 14 Min. gar kochen.

In den letzten 2 – 4 Min. **Brokkoli** dazugeben und bissfest kochen.

Beides durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und vorsichtig mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Fleisch anbraten

Schweinefilets zu 4 [6 | 8] **Schweinemedallions** schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Schweinemedallions** darin ca. 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Schweinemedallions aus der Pfanne nehmen.



Soße vollenden

Pfanne mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, **Schweinemedallions** wieder hineingeben und alles weitere 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig und das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Kartoffeln**, **Brokkoli**, **Soße** und **Fleisch** auf Teller verteilen, mit **Petersilie** toppen und 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>

