

Schweinemedallions in Curry-Sahne-Soße

dazu Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Kochsahne



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



vorw. festk. Kartoffeln



Brokkoli



Petersilie



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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 IT ES	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 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. 630 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2515 kJ/601 kcal
Fett	3,93 g	24,76 g
– davon ges. Fettsäuren	1,91 g	12,04 g
Kohlenhydrate	8,14 g	51,27 g
– davon Zucker	1,86 g	11,73 g
Eiweiß	6,54 g	41,22 g
Salz	0,407 g	2,563 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: IT: Italien **ES:** Spanien



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

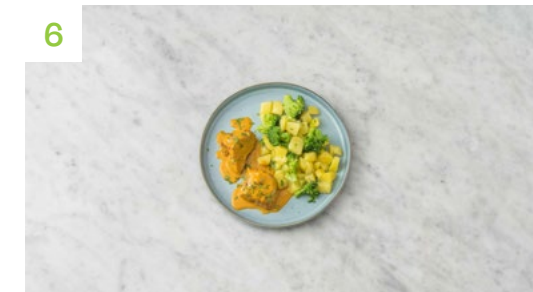
Schweinefilets zu 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Schweinefilets** darin ca. 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen.



Soße vollenden

Pfanne mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, **Schweinemedillons** 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 Tellern 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>

