

Schweinemedallions mit Honig-Karotten dazu Zwiebel-Rahmsoße und Ofenkartoffeln

Viel Gemüse **Family** 30 – 40 Minuten • 2772 kJ/662 kcal • Tag 25kochen

34



Schweinefilet



rote Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Kochsahne



Honig



Karotte



Rinderbrühe



Schnittlauch



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Honig	20 g	28 g	40 g
Karotte DE	6	9	12
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Wasser*	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. 770 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2772 kJ/662 kcal
Fett	3,36 g	25,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	9,84 g
Kohlenhydrate	8,73 g	67,02 g
– davon Zucker	4,40 g	33,78 g
Eiweiß	5,00 g	38,38 g
Salz	0,221 g	1,698 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Kartoffeln schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Karotten** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Ofengemüse schneiden

Karotten quer halbieren und danach längs vierteln.

Karottenstifte in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Honig** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** vermischen.

Karottenstifte auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen. **Gemüse** im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



Für das Fleisch

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und mitgelieferter **Rinderbrühe** vermischen.

Schweinefilets zerteilen, sodass 2 **Medaillons** pro Person entstehen.



Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Medaillons** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Medaillons** aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren.

Zwiebelstreifen ohne weitere Fettzugabe in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen. Hitze soweit reduzieren, dass die **Soße** nur noch ganz leicht köchelt.



Medaillons garen

Medaillons zur **Soße** geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen medium rosa ist. **Fleisch** zwischendurch einmal wenden.

Tipp: Wenn Du das Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur Soße und lass diese mit den Medaillons nochmal 2 Min. länger kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Honigkarotten** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** mit **Soße** daneben anrichten.

Alles mit **Schnittlauchröllchen** 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>

