

Schweinemedallions mit Honig-Karotten dazu Zwiebel-Rahmsauce 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

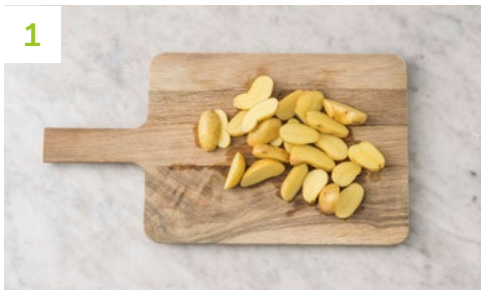
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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

1



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.

2



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.

3



Für das Fleisch

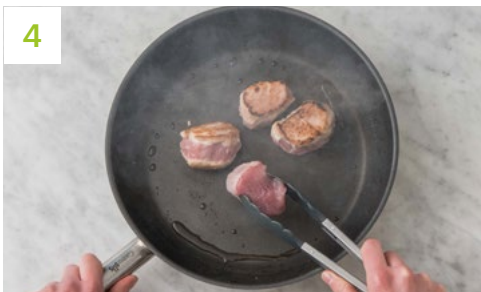
Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

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.

4



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.

5



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.

6



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>

