

# Schweinemedallions mit Honig-Karotten dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

Viel Gemüse **Family** Thermomix kocht • 573 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinefilet



rote Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Kochsahne



Honig



Karotte



Rinderbrühe



Schnittlauch



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Honig	20 g	28 g	40 g
Karotte <b>DE</b>	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



## Gemüse vоргaren

**Kartoffeln** vierteln und in den Gareinsatz geben.

**Karotten** nach Belieben schälen, quer halbieren und danach in ca. 1 cm Stifte schneiden.

**Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/ Stufe 1** vоргaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Soße kochen

**Zwiebelstreifen** ohne weitere Fettzugabe in dieselbe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalte mit **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, und **Rinderbrühpulver** zugeben und vermischen.

Hitze soweit reduzieren, dass die **Soße** nur noch ganz leicht köchelt.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



## Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Schweinefilets** zerteilen, sodass 2 **Medaillons** pro Person entstehen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Den Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.



## Karotten vollenden

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

**Karotten** in eine Schüssel geben. **Honig** zugeben und vermengen.

**Karotten** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen

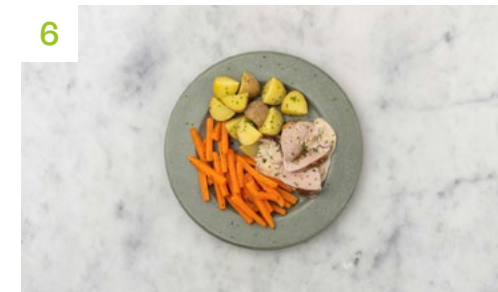


## Schweinefilet zubereiten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fleisch** von jeder Seite 1 Min. darin scharf anbraten, danach auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen die **Soße** kochen.



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Honigkarotten** auf Tellern verteilen.

**Schweinemedallions** und **Soße** daneben anrichten.

Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

