

Schweinemedallions mit Kräuterseitlingsrahm dazu Mini-Klöße

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2731 kJ/653 kcal • Tag 2 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Schweinefilet



Mini-Klöße



Gemüsemix Lauch,
Champignons, Karotte



Baby-Kräuterseitlinge



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Mini-Klöße 14)	375 g	560 g**	750 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	150 g	300 g	300 g
Baby-Kräuterseitlinge	150 g	150 g	200 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Wasser*, 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. 610 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2731 kJ/653 kcal
Fett	4,03 g	24,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,96 g	12,05 g
Kohlenhydrate	10,61 g	65,08 g
– davon Zucker	1,53 g	9,40 g
Eiweiß	6,50 g	39,89 g
Salz	0,855 g	5,244 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) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Klöße ziehen lassen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Das heiße **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schweinefilets in 4 [6 | 8] gleich große **Medaillons** schneiden, **salzen*** und **pfeffern***.

Baby-Kräuterseitlinge in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Miniklöße in das heiße **Wasser** geben. Anschließend Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Wichtig ist, dass die **Knödel** ziehen und nicht sprudelnd kochen.

Schweinefilets braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schweinefilets** ca. 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten, bis die **Medaillons** leicht rosa sind. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

In derselben Pfanne weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Baby-Kräuterseitlinge** und den Mix aus **Champignons**, **Lauch** und gehobelten **Karotten** erhitzen und für 3 – 4 Min. anbraten.

Pilzrahm fertigstellen

Pfannenhinhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Sahne**, „**Hello Muskat**“, „**Hello Paprika**“ und **Worcester Sauce** ablöschen und für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinefilets kurz vor dem Servieren zum **Pilzrahm** geben und erwärmen.

Miniklöße vorsichtig abgießen oder mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Miniklöße auf Teller verteilen, **Schweinefilets** dazu anrichten und mit dem **Pilzrahm** übergießen.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!