

Schweinefilet mit Kohlrabistampf Ofenkarotten und Zwiebel-Apfel-Soße

Viel Gemüse unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 506 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinefilet



Ofenkartoffel



Kohlrabi



Karotte



Apfel



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Hühnerbrühe



Maisstärke



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Butter*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Kohlrabi DE	1	2	2
Karotte DE	1	2	2
Apfel DE NL IT NZ	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 660 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2118 kJ/506 kcal
Fett	3,4 g	22,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,1 g
Kohlenhydrate	6,5 g	42,6 g
– davon Zucker	6,3 g	41,6 g
Eiweiß	5,3 g	34,5 g
Salz	0,17 g	1,15 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland



Karotten rösten

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

Karotten nach Belieben schälen und in 5 cm lange Stifte schneiden. **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen. **Karotten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Ofen rösten.



Für die Soße

Apfel vierteln, entkernen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Petersilien- und **Thymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Kartoffeln nach dem Abgießen im Topf mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem feinen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



Für den Stampf

Kartoffel und **Kohlrabi** schälen, jeweils in 3 cm Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Mit **Wasser*** bedecken, **salzen*** und 12 – 15 Min. abgedeckt garen, bis beides weich ist.

Danach mithilfe des Deckels abgießen. Dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Kochwasser** zurückbehalten. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Soße kochen

In einem Messbecher **Hühnerbrühe**, **Maisstärke** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** glattrühren.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Apfelscheiben** 2 – 3 Min. darin anbraten. Mit der angerührten **Maisstärke** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Apfelscheiben** weich sind.

Thymian nach Geschmack und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinemedallions** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten.

Medaillons neben die **Karotten** auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne für Schritt 5 beiseitestellen.



Anrichten

Kohlrabistampf und **Ofenkarotten** nebeneinander auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Schweinefilets daneben anrichten und mit der **Apfel-Zwiebel-Soße** begießen.

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>

