

Schweinemedallions in dunkler Zwiebelsoße dazu Karotten-Bohnen-Gemüse und Kartoffelpüree

Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 583 kcal • Tag 2 kochen

34



Schweinefilet



Ofenkartoffel



Karotten-breite
Bohnen-Mix



Zwiebel



Knoblauchzehe



Demi-glace



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Karotten-breite Bohnen-Mix	300 g	450 g**	600 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Demi-glace 10	50 ml	100 ml	100 ml
Balsamicoreme 14	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 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. 610 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2438 kJ/583 kcal
Fett	4,72 g	28,95 g
– davon ges. Fettsäuren	2,31 g	14,19 g
Kohlenhydrate	7,17 g	43,93 g
– davon Zucker	1,78 g	10,90 g
Eiweiß	5,93 g	36,36 g
Salz	0,357 g	2,187 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: 10 Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Varoma vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Karotten-Bohnen-Mix** in den Varoma-Behälter geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Knoblauch** über das **Gemüse** geben, **Gemüse mit Salz* und Pfeffer*** würzen und Varoma-Behälter verschließen.



Für die Soße

Pfanneninhalt mit **Demi-glace** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Garflüssigkeit*** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Balsamicoreme** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** unterrühren, bis die **Soße** etwas andickt.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** vierteln und in feine Streifen schneiden.

Schweinefilets in 2 cm Scheiben schneiden.



Fleisch braten

5 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Schweinefilets** und **Zwiebelstreifen** darin unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Für das Püree

Kartoffeln, 75 g [**100 g** | **150 g**] **Garflüssigkeit***, „**Hello Muskat**“ und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

Varoma öffnen (**Achtung: heiß!**) und Rühraufsatz entfernen. 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** unter das **Gemüse** mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelpüree, **Karotten-Bohnen-Gemüse** und **Schweinefilets** mit der **Zwiebelsoße** auf Teller verteilen 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>

