

# Schweinefilet mit Honig-Rosmarin-Soße

## Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli

2

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2677 kJ/640 kcal • Tag 5 kochen



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzweig



Schweinefilet



Brokkoli



Butter



Honig



Milch



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



geriebener Hartkäse



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Rosmarinzweig	0,5**	0,75**	1
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	250 g	375 g**	500 g
Butter <b>5)</b>	10 g	15 g**	20 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Milch <b>5)</b>	100 ml**	150 ml**	200 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème <b>11)</b>	12 g	18 g**	24 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	40 g	60 g	80 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 740 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2677 kJ/640 kcal
Fett	3,40 g	25,26 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	9,21 g
Kohlenhydrate	7,38 g	54,79 g
– davon Zucker	1,62 g	12,03 g
Eiweiß	6,30 g	46,77 g
Salz	0,271 g	2,011 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:** **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Mischzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Kartoffeln kochen

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, etwas **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

**Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen.

**Kartoffeln** in den Topf mit kochendem, **gesalzenem Wasser** geben und 12 – 15 Min. kochen.

**Brokkoliröschen** in einem Sieb über die **Kartoffeln** hängen, mit dem Deckel abdecken und mitdämpfen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Für die Rosmarin-Honig-Soße

**Zwiebel** abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken.

Aus dem **Hühnerbrühpulver**, der **Maisstärke** und 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** vorbereiten.



## Schweinefilets vorbereiten

**Schweinefilets** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitze.

**Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind.

Anschließend aus der Pfanne nehmen.



## Rosmarin-Honig-Soße kochen

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Zwiebelstreifen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom gehackten **Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe**, **Honig**, **Balsamico-Crème** und **Butter** ablöschen und ca. 4 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

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

**Schweinemedallions** wieder zurück in die **Soße** geben.



## Kartoffelpüree zubereiten

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** und geriebenen **Hartkäse** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

**Püree** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warmhalten.



## Anrichten

**Kartoffelpüree** auf Teller verteilen.

**Schweinefilets** und **Brokkoli** daneben anrichten.

**Rosmarin-Honig-Soße** darüber 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>

