

# Schweinefilet mit Knöpfle und Zwiebelsoße dazu geschmorte Apfelspalten und Salat

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 3233 kJ/773 kcal • Tag 5 kochen

5



Schweinefilet



frische Knöpfle



Zwiebel



Balsamico-Crème



Rinderbrühe



Pflücksalat



Honig



Joghurt



Apfel



Petersilie glatt



Thymian



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
frische Knöpfe <b>8</b>   <b>15</b>	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1,5**	2
Balsamico-Crème <b>14</b>	12 g	18 g**	24 g
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Honig	8 g	10 g**	15 g**
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>XS</b>	1	1,5**	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*, Butter*	Alle 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. 700 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	3233 kJ/773 kcal
Fett	4,20 g	29,62 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	9,75 g
Kohlenhydrate	11,15 g	78,59 g
– davon Zucker	2,99 g	21,09 g
Eiweiß	6,63 g	46,73 g
Salz	0,304 g	2,142 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) **8**) Eier **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **NZ:** Neuseeland **XS:** Serbien

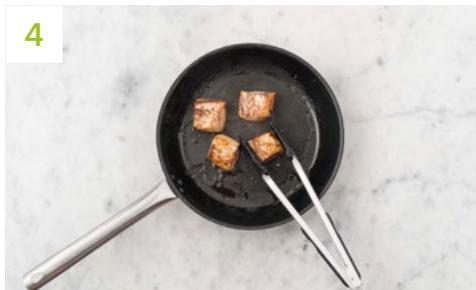


## Kleine Vorbereitung

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

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Apfel** vierteln, nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in 3 Spalten schneiden.



## Währenddessen

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

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Apfelspalten** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, dann herausnehmen.

**Schweinefilets** in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten. **Medaillons** herausnehmen und ein wenig ruhen lassen.



## Für den Salat

In einem hohen Rührgefäß 250 ml [**375 ml** | **500 ml**] **Wasser\***, **Balsamico-Crème**, **Rinderbrühpulver** und **Maisstärke** glattrühren.

In einer großen Schüssel **Joghurt** mit **Honig** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseitestellen.



## Soße kochen

**Zwiebelstreifen** und einige **Thymianzweige** in die Pfanne aus Schritt 4 geben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten Flüssigkeit und 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Butter\*** ablöschen.

**Filets** wieder hineingeben und die **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

**Thymian** herausnehmen, **Fleisch** auf dem Teller verteilen.

**Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Knöpple braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen, **Knöpple** darin bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Knöpple** etwas gebräunt sind.

**Petersilie** untermischen und mit aufgelegtem Deckel warmhalten.



## Anrichten

**Knöpple** zu den **Schweinefilets** auf die Teller geben. **Apfelspalten** und **Soße** auf den **Filets** verteilen. **Pflücksalat** unter das **Dressing** heben und mit den **Schweinefilets** und **Knöpple** genießen.

## Guten Appetit!

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

