

Schweinemedallions in Sahnesoße

dazu in Basilikum geschwenkte Prinzessbohnen und Kartoffeln

Family unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 588 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Basilikumpaste



mittelscharfer Senf



Kochsahne



Rinderbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------|
| Schweinefilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Prinzessbohnen | 150 g | 200 g | 300 g |
| Basilikumpaste | 15 ml | 15 ml | 24 ml |
| mittelscharfer Senf ⁹ | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Kochsahne ⁷ | 200 g | 300 g | 400 g |
| Rinderbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Öl*, Wasser* | 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. 560 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 441 kJ/105 kcal | 2461 kJ/588 kcal |
| Fett | 5,15 g | 28,73 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,21 g | 12,34 g |
| Kohlenhydrate | 7,56 g | 42,21 g |
| – davon Zucker | 1,49 g | 8,34 g |
| Eiweiß | 6,86 g | 38,26 g |
| Salz | 0,332 g | 1,851 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) ⁹ Senf

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



Vorbereitung

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und in mundgerechte (ca. 2 – 3 cm große) Stücke schneiden.



Für das Gemüse

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Kartoffeln und **Bohnen** in dem großen Topf für ca. 12 Min. gar kochen, bis beide weich sind.

Aus 75 ml [**100 ml** | **150 ml**] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Rinderbrühe** eine **Brühe** herstellen.



Medaillons braten

Währenddessen **Schweinefilets** in 4 [6 | 8] Stücke schneiden.

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Schweinemedallions** 1 – 2 Min. je Seite goldbraun anbraten. **Medallions** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Soße zubereiten

Hitze der Pfanne reduzieren und Pfanneninhalt mit **Kochsahne** und vorbereiteter **Rinderbrühe** ablöschen.

Senf hineinrühren und **Soße** kurz aufkochen lassen.



Fleisch garen

Medallions wieder in die Pfanne zur **Soße** geben und weitere 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Medallions** in der Mitte nur noch leicht rosa sind und die Soße angegedickt ist.

Danach die **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Dir die Soße zu dick geworden ist, gib einfach noch einen Schluck Wasser* hinzu.



Gemüse vollenden

Kartoffeln und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Gemüse mit **Basilikumpaste** vermischen.

Medallions mit **Soße** und **Gemüse** auf dem Teller anrichten.

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>

