



SCHWEINEFILET MIT HONIG-ROSMARIN-SOSSE, cremigem Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli



HELLO ROSMARIN

Wenn man der Volksmedizin glaubt, hilft Rosmarin bei Migräne, Rheuma und Verstauchungen und ist dazu noch so köstlich, wie wir ihn kennen!



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzweig



Schweinefilets



Brokkoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. **Kartoffeln** schälen und vierteln. In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben und ca. 15 Min. garen, bis sie weich sind. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. Ca. 8 Min. vor Ende der **Kartoffel**-Garzeit **Brokkoliröschen** in ein Sieb geben, über den Topf hängen und zugedeckt dämpfen lassen, bis die **Röschen** weich sind. Nach dem Ende der **Kartoffel**-Garzeit Sieb mit dem **Gemüse** beiseitestellen und **Kartoffeln** abgießen.



4 SOSSE KOCHEN

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, dann mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. **Honig** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SCHWEINEFILETS BRATEN

Schweinefilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** zugeben und zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten und **geriebenen Hartkäse** unterrühren.

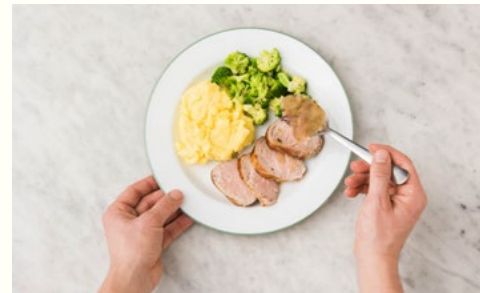


3 SOSSE VORBEREITEN

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

Nadeln vom ½ [¾ | 1] **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken.

250 ml [375 ml | 500 ml] heiße **Hühnerbrühe*** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller verteilen. **Schweinefilet** und **Brokkoli** daneben anrichten. **Rosmarin-Honig-Soße** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------|----------------|----------|---------|
| Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1.000 g |
| Brokkoli DE | 250 g | 375 g | 500 g |
| Schweinefilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Rosmarinzwig | ½ | ¾ | 1 |
| Honig | 8 g | 16 g | 20 g |
| Milch 5) | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| geriebener Hartkäse 5) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Öl* für Schritt 2 und 4 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Hühnerbrühe* für Schritt 3 | 250 ml | 375 ml | 500 ml |
| Butter* 5) für Schritt 4 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| 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. 600 g) |
|--|----------------|---------------------|
| Brennwert | 390 kJ/93 kcal | 2.425 kJ/580 kcal |
| Fett | 4 g | 23 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 8 g |
| Kohlenhydrate | 8 g | 51 g |
| – davon Zucker | 2 g | 13 g |
| Eiweiß | 7 g | 42 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at