



GEBRATENES SCHWEINEFILET MIT MANDEL-BROKKOLI, Kartoffeln und Aprikosensoße

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Schalotte



körniger Senf



Hühnerbrühe



Brokkoli



Mandelblättchen



Butter

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln nach Belieben schälen oder gründlich waschen und in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** darübergeben und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

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



4 BROKKOLI KOCHEN

Brokkoli im großen Topf für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Schalotte abziehen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Senf** und **Aprikosenchutney** miteinander verrühren.

Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.

Schweinefilets in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden.



5 FÜR DIE SOSSE

Pfanne wieder bei mittlerer Hitze erhitzen und ohne Zugabe von Fett **Schalottenwürfel** 3 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit dem vorbereiteten **Mix** ablöschen, **Butter** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** ange dickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FLEISH BRATEN

Mandelblättchen in einer großen Pfanne 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinemedallions** 2 – 3 Min. je Seite braten. **Medaillons** zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 10 – 12 Min. mitbacken, bis diese in der Mitte nur noch leicht rosa sind.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln, **Medaillons** und **Brokkoli** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Soße** dazugeben und **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Aprikosenchutney 4)	50 g	75 g	100 g
Schalotte DE	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Brokkoli NL ES	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
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. 650 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fett	4,11 g	25,98 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	7,88 g
Kohlenhydrate	8,57 g	54,09 g
– davon Zucker	2,35 g	14,85 g
Eiweiß	6,46 g	40,82 g
Salz	0,315 g	1,989 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

4) Senf 5) Milch 6) Fische 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.