

# Salbei-Schweinsnierstücke mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosauce

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 614 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Tomatenpesto



Zucchini



Peperoni multicolor



rote Zwiebel



Salbei



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Balsamicoreme



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

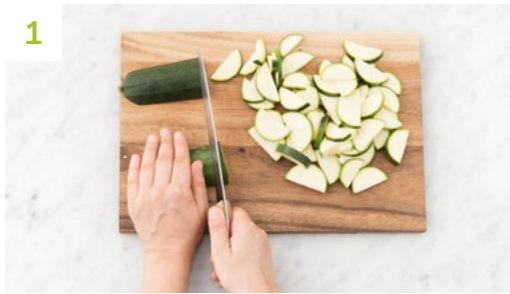
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	359 kJ/ 86 kcal	2570 kJ/ 614 kcal
Fett	3.11 g	22.27 g
– davon ges. Fettsäuren	0.71 g	5.10 g
Kohlenhydrate	8.76 g	62.73 g
– davon Zucker	1.88 g	13.43 g
Eiweiss	5.37 g	38.43 g
Salz	0.088 g	0.632 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: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Peperoni, Zucchini** und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

In einem grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** aufkochen.

**Kartoffeln** zugeben, **salzen\*** und 15 – 18 Min. weich garen.

Nach der Garzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgiessen, dabei 2 EL [4 EL] **Kochwasser\*** im Topf behalten.

**Tomatenpesto** und 0.5 EL [1 EL] **Butter\*** zu den **Kartoffeln** geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schweinefiletstücke braten

**Salbeiblätter** von den Stielen zupfen.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Schweinefiletstücke** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweinefiletstücke** mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. je Seite braten.

Danach 3 – 5 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

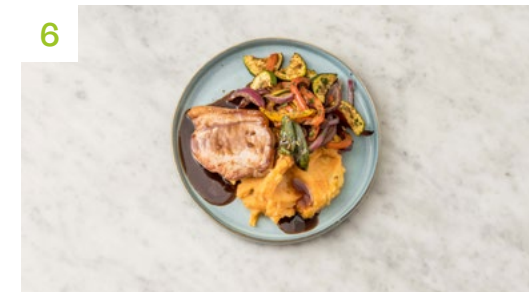


## Sauce zubereiten

**Salbeiblätter** aus der Bratpfanne nehmen.

**Balsamicocreme**, 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\*** in die Bratpfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

0.5 EL [1 EL] **Butter\*** einrühren und noch 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** andickt.



## Anrichten

**Ofengemüse** mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

**Schweinefiletstücke** dazu geben, mit **Sauce** begiessen und mit **Salbeiblättern** belegen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Sage-fried pork steak with baked vegetables served with potato and tomato mash and balsamic sauce

High protein Family Under 650 calories 30–40 minutes • 614 kcal • Cook on day 5



Pork steaks



Floury potatoes



Garlic clove



Tomato pesto



Courgettes



Mixed peppers



Red onion



Sage



"Hello Mezze" spice mix



Balsamic cream

# Let's get started

Wash the vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, butter\*, beef stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan and 1 potato masher

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Mezza" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 720 g)
Calories	359 kJ/ 86 kcal	2570 kJ/ 614 kcal
Fat	3.11 g	22.27 g
- of which saturated fats	0.71 g	5.10 g
Carbohydrate	8.76 g	62.73 g
- of which sugar	1.88 g	13.43 g
Protein	5.37 g	38.43 g
Salt	0.088 g	0.632 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 14)** Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water\* in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the pepper, remove the core and cut the pepper into 1 cm strips.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

Halve the onion, then chop it into 1 cm wide wedges.



## 2 Bake the vegetables

Spread the pepper, courgette and onion on a baking tray lined with baking paper, season with 1 tbsp [2 tbsp] olive oil\*, "Hello Mezza" spice mix, salt\* and pepper\*, and bake in the oven for 20–25 mins.



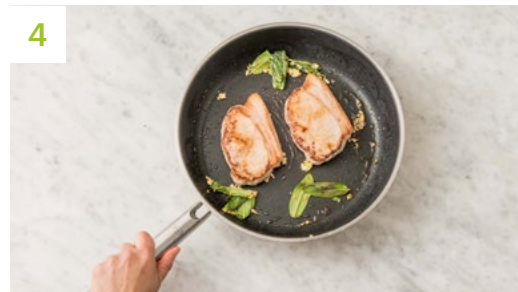
## 3 Cook the potatoes

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Bring plenty of hot water\* to the boil in a large pot. Add the potatoes, salt\* the water and cook for 15–18 mins until soft.

Then drain the cooked potatoes using the lid, leaving 2 tbsp [4 tbsp] cooking water\* in the pot.

Add tomato pesto and 0.5 tbsp [1 tbsp] butter\* to the potatoes and mash everything to a purée with a potato masher. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Fry the pork fillet pieces

Pluck the sage leaves from the stems.

Peel the garlic.

Season the pork steaks on both sides with salt\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Place the pork steaks in the frying pan with the garlic clove and the sage leaves and fry the pork for 2–3 mins on each side.

Then add the pork steaks and garlic clove to the vegetables in the oven for 3–5 minutes until the pork is no longer translucent inside.

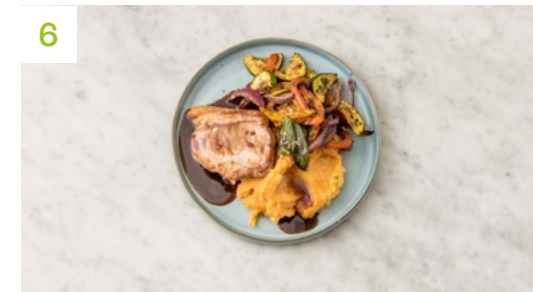


## 5 Prepare the sauce

Remove the sage leaves from the frying pan.

Add the balsamic cream, 150 ml [300 ml] water\* and 4 g [8 g] beef stock powder\* to the frying pan, stir well, and simmer for 1 min.

Stir in 0.5 tbsp [1 tbsp] butter\* and simmer for 2 mins more until sauce thickens.



## 6 Serve

Apportion baked vegetables and potato and tomato mash onto plates.

Add the pork steaks, pour the sauce over them, and top with sage leaves.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Filets de porc à la sauge avec légumes au four et purée de tomates et de pommes de terre et une sauce au vinaigre balsamique

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 614 kcal • Cuisiner au 5e jour

18



Filet de porc



Pommes de terre  
à chair farineuse



Gousse d'ail



Pesto à la tomate



Courgette



Poivrons multicolores



Oignon rouge



Sauge



Mélange d'épices  
« Hello Mezzé »



Crème de vinaigre  
balsamique



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

# C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, eau\*, beurre\*, bouillon de bœuf en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle et 1 presse-purée

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pesto de tomates <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

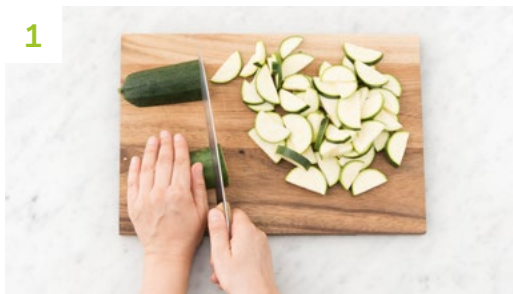
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 720 g)
Valeur calorique	359 kJ/ 86 kcal	2570 kJ/ 614 kcal
Lipides	3,11 g	22,27 g
- dont acides gras saturés	0,71 g	5,10 g
Glucides	8,76 g	62,73 g
- dont sucre	1,88 g	13,43 g
Protéines	5,37 g	38,43 g
Sel	0,088 g	0,632 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 14** dioxydes de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et en faire des lamelles d'1 cm d'épaisseur.



## 2 Cuire les légumes

Répartir courgettes, poivrons et oignons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito », du sel\* et du poivre\*, puis enfourner pour 20 à 25 min.



## 3 Faire cuire les pommes de terre

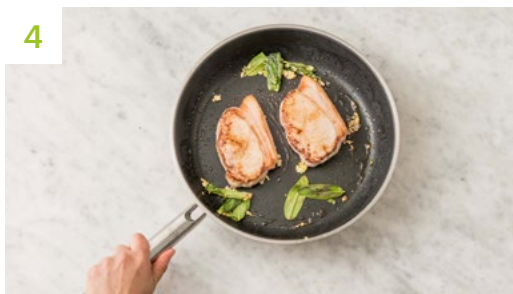
Éplucher et couper les pommes de terre en quatre.

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les pommes de terre, saler\* et faire cuire 15 à 18 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Une fois la cuisson des pommes de terre terminée, les égoutter en utilisant le couvercle et conserver 2 cs [4 cs] d'eau\* de cuisson dans la casserole.

Ajouter le pesto de tomates et 0,5 cs [1 cs] de beurre\* aux pommes de terre et réduire le tout en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 4 Rôtir les morceaux de filet de porc

Arracher les feuilles de sauge des tiges.

Peler la gousse d'ail.

Saler\* les filets de porc des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Mettre les filets de porc dans la poêle avec la gousse d'ail et les feuilles de sauge et faire cuire 2 à 3 min de chaque côté.

Ensuite, ajouter aux légumes dans le four 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur.

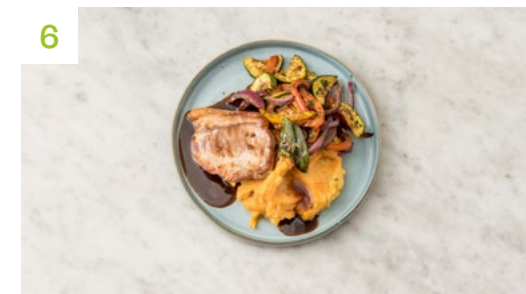


## 5 Préparer la sauce

Retirer la sauge de la poêle.

Ajouter la crème de vinaigre balsamique, 150 ml [300 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\* dans la poêle, bien remuer et laisser mijoter 1 minute.

Incorporer 0,5 cs [1 cs] de beurre\* et laisser mijoter encore 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.



## 6 Dresser

Servir les légumes avec la purée de pommes de terre et de tomates.

Ajouter les morceaux de filets de porc, recouvrir de sauce et garnir de feuilles de sauge.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

