

Schweinefilet mit Nektarinen-Ziegenkäse-Salat dazu Balsamicobutter und Kartoffeln

35 – 45 Minuten • 1088 kcal • Tag 5 kochen

31



Butter



Schweinefilet



Nektarine



Petersilie



Drillinge



Prinzessbohnen



Haselnüsse



Ziegenfrischkäse-
Crumble-Honig



Honig



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Butter 7)	4 x	20 g	8 x	20 g
Schweinefilet	2 x	125 g	4 x	125 g
Nektarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Prinzessbohnen	1 x	150 g	2 x	150 g
Haselnüsse 23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Honig	1 x	20 g	2 x	20 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. 620 g)
Brennwert	740 kJ/ 177 kcal	4553 kJ/ 1088 kcal
Fett	11.22 g	69.02 g
– davon ges. Fettsäuren	5.14 g	31.63 g
Kohlenhydrate	10.97 g	67.46 g
– davon Zucker	5.53 g	33.98 g
Eiweiss	7.34 g	45.13 g
Salz	0.086 g	0.528 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) 23) Haselnüsse

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



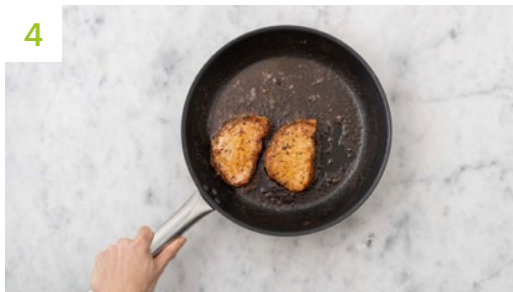
Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Nektarine vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

Petersilienblätter grob hacken.



Schweinefilet braten

In der gleichen grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Nektarine darin 2 Min. braten, 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzufügen und noch 2 Min. karamellisieren lassen.

Herausnehmen und zu dem **Dressing** geben.

Schweinefilet in 2 **Filetstücke** pro Person schneiden und von beiden Seiten **salzen***. Grosse Bratpfanne auswaschen und 1 EL [2 EL] **Öl***, 0.5 [1] und Päckchen **Butter** darin erhitzen. **Filetstücke** darin 6 – 8 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



Für die Kartoffeln

Drillinge halbieren oder vierteln.

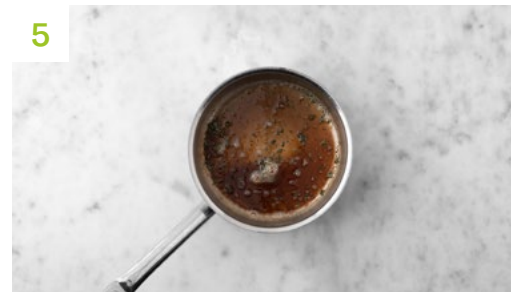
In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Drillinge zugeben und 10 – 12 Min. garen, bis sie weich sind.

In einen kleinen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bohnen darin 8 – 10 Min. garen.

Kartoffeln und **Bohnen** nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgiessen und beiseite stellen.



Letzte Schritte

Kartoffeln erneut erhitzen, 0.5 [1] Päckchen **Butter** und **Salz*** hinzufügen, verrühren bis die **Butter** geschmolzen ist.

Bohnen und **Haselnüsse** in die grosse Schüssel geben.

In dem kleinen Topf restliche **Butter** und 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** auf niedriger Temperatur erhitzen, bis es köchelt.

Hitze reduzieren, eine Prise **Salz*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzufügen und rühren, bis eine **Sauce** entsteht.

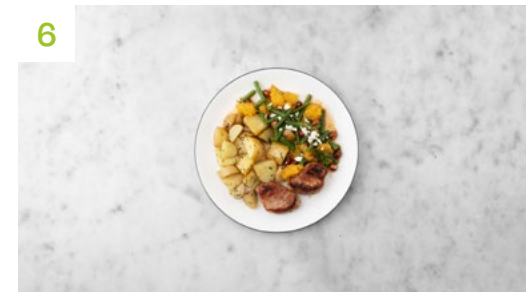


Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig***, **Honig** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen.

Herausnehmen und grob hacken.



Anrichten

Schweinefiletstücke auf Teller verteilen, **Kartoffeln** und **Salat** dazu anrichten.

Ziegenkäse-Crumble über den **Salat** verteilen und mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Pork fillet with nectarine and goat's cheese salad served with balsamic butter and potatoes

35–45 minutes • 1088 kcal • Cook on day 5

31



Butter



Pork fillet



Nectarine



Parsley



New potatoes



Green beans



Hazelnuts



Crumbled goat's
cheese with honey



Honey



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Sugar*, olive oil*, salt*, pepper*, oil*, Balsamic vinegar*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small pot with lid and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Butter 7	4 x	20 g	8 x	20 g
Pork fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Nectarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Hazelnuts 23	1 x	20 g	2 x	20 g
Crumbled goat's cheese with honey 7	1 x	100 g	2 x	100 g
Honey	1 x	20 g	2 x	20 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

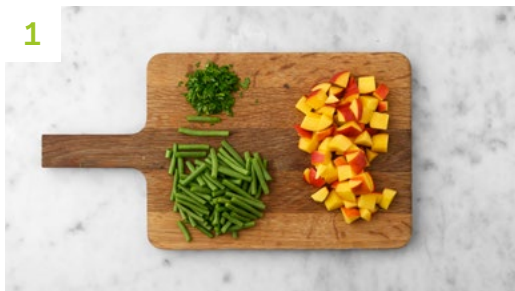
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	740 kJ/ 177 kcal	4553 kJ/ 1088 kcal
Fat	11.22 g	69.02 g
– of which saturated fats	5.14 g	31.63 g
Carbohydrate	10.97 g	67.46 g
– of which sugar	5.53 g	33.98 g
Protein	7.34 g	45.13 g
Salt	0.086 g	0.528 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: 7 Milk (including lactose) **23** Hazelnuts

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



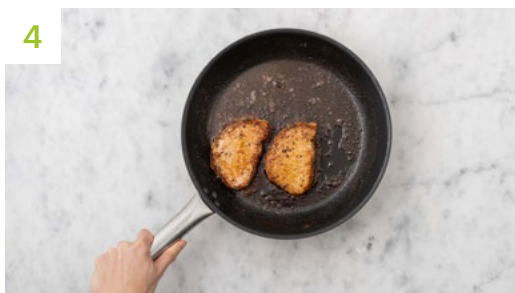
1 Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Quarter the nectarine, remove the stone and cut it into 1 cm cubes.

Cut off the ends of the beans and halve them crossways.

Coarsely chop the parsley leaves.



4 Fry the pork fillets

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan.

Fry the nectarine for 2 mins, add 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and caramelise for another 2 mins.

Remove and add to the dressing. Cut the pork fillets into two pieces per person and salt* them on both sides.

Wipe the large frying pan and heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and 0.5 [1] packet of butter in it. Fry the fillet pieces on all sides for 6–8 mins, leaving the meat inside still slightly pink.



2 For the potatoes

Halve or quarter the new potatoes.

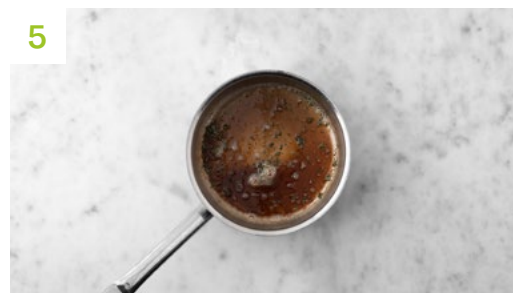
Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the new potatoes and cook for 10–12 mins until soft.

Fill a small pan with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Cook the beans for 8–10 mins.

After the cooking time, drain the potatoes and beans using the lid and set aside.



5 Final steps

Heat the potatoes again, add 0.5 [1] packet of butter and salt* and stir until the butter has melted.

Place beans and hazelnuts in the large bowl.

Heat the rest of the butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* in the small pot over a low heat until it is simmering.

Reduce heat, add a pinch of salt* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and stir to make a sauce.

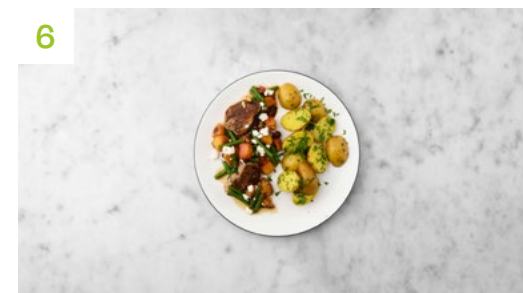


3 For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*, honey and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* to make a dressing. Season with salt* and pepper*.

Toast hazelnuts in a large frying pan without adding fat for 2–3 min. until the skins start to loosen.

Remove and roughly chop them.



6 Serve

Serve the pork fillet pieces on plates with the potatoes and salad.

Sprinkle the crumbled goat's cheese over the salad and enjoy with the sauce.

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!



Filet de porc avec une salade de fromage de chèvre à la nectarine, accompagné de beurre au vinaigre balsamique et de pommes de terre

35 – 45 minutes • 1088 kcal • Cuisiner au 5e jour

31



Beurre



Filets de porc



Nectarine



Persil



Pommes de terre grenaille



Haricots verts



Noisettes



Crumble de fromage de chèvre frais au miel



Miel

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre balsamique*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Beurre 7)	4 x	20 g	8 x	20 g
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Nectarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pommes de terre grenaille	1 x	400 g	1 x	800 g
Haricots verts	1 x	150 g	2 x	150 g
Noisettes 23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Miel	1 x	20 g	2 x	20 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. 620 g)
Valeur calorique	740 kJ/ 177 kcal	4553 kJ/ 1088 kcal
Lipides	11,22 g	69,02 g
- dont acides gras saturés	5,14 g	31,63 g
Glucides	10,97 g	67,46 g
- dont sucre	5,53 g	33,98 g
Protéines	7,34 g	45,13 g
Sel	0,086 g	0,528 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **23)** noisettes

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



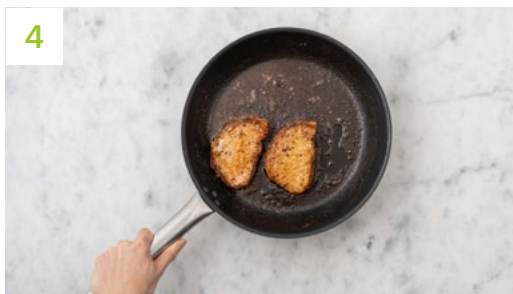
Petite préparation

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

Couper la nectarine en quatre, l'épépiner et la couper en dés de 1 cm.

Couper les extrémités des haricots et les couper en deux.

Hacher grossièrement les feuilles de persil.



Faire cuire les filets de porc

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir la nectarine 2 min, ajouter 1 cc [2 cc] de sucre* et laisser caraméliser encore 2 min.

Retirer et les incorporer à la vinaigrette. Couper les filets de porc en 2 médaillons par personne et saler* des deux côtés. Essuyer la grande poêle et y faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et 0,5 [1] portion de beurre. Faire cuire les morceaux de filet 6 à 8 min sur tous les côtés jusqu'à ce que la viande ne soit plus que légèrement rose à l'intérieur.



Pour les pommes de terre

Couper les pommes de terre en deux ou en quatre.

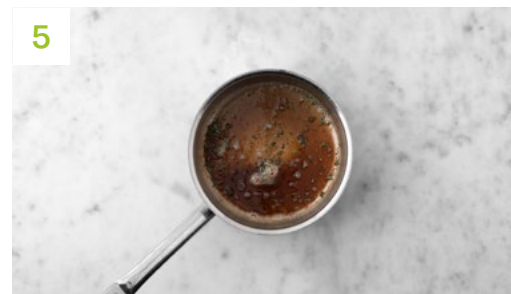
Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Laver les pommes de terre grenaille et les mettre dans la casserole, puis les faire cuire 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

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

Y faire cuire les haricots pendant 8 à 10 min.

Après la cuisson, égoutter les pommes de terre et les haricots à l'aide du couvercle et les réserver.



Dernières étapes

Réchauffer les pommes de terre, ajouter 0,5 [1] portion de beurre et du sel*, en remuant jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Mettre les haricots et les noisettes dans le saladier.

Dans la petite casserole, faire chauffer le reste du beurre et 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* à feu doux jusqu'à ce qu'il mijote.

Réduire le feu, ajouter une pincée de sel* et 1 cc [2 cc] de sucre* et remuer jusqu'à obtenir une sauce.

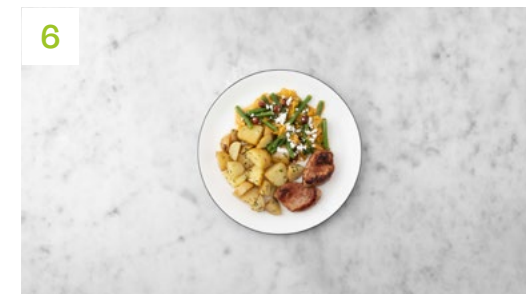


Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, du miel et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive afin d'obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Faire griller les noisettes dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 2 à 3 min jusqu'à ce que la peau se détache.

Sortir de la poêle et hacher grossièrement.



Dresser

Répartir les médaillons de filet de porc sur les assiettes, et garnir de pommes de terre et de salade.

Répartir le crumble de fromage de chèvre sur la salade et déguster avec la sauce.

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 !

