

Schweinsfiletstücke mit Honig-Rüebli dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 667 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Drillinge



Rüebli



Halbrahm



Schnittlauch



rote Zwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Honig*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---------------|------------|------------|
| Schweinefilet | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Drillinge | 1 x 500 g | 1 x 800 g |
| Rüebli | 6 x 100 g | 12 x 100 g |
| Halbrahm 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Schnittlauch | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 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. 820 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 340 kJ/ 81 kcal | 2791 kJ/ 667 kcal |
| Fett | 3.18 g | 26.12 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.09 g | 8.92 g |
| Kohlenhydrate | 8.10 g | 66.58 g |
| - davon Zucker | 3.35 g | 27.55 g |
| Eiweiss | 4.77 g | 39.17 g |
| Salz | 0.116 g | 0.956 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)

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



Kartoffeln schneiden

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

Kartoffeln halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Rüebli** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Öl*** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Ofengemüse schneiden

Rüebli quer halbieren und danach längs vierteln.

Rüeblistifte in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Honig*** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** vermischen.

Rüeblistifte auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

Gemüse im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



Für das Fleisch

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm** mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** vermischen.

Schweinsfilets halbieren, sodass 2 **Medallions** pro Person entstehen.



Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Filetstücke** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Filetstücke aus der Bratpfanne nehmen und die Hitze reduzieren.

Zwiebelstreifen ohne weitere Fettzugabe in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

Bratpfanninhalt mit dem vorbereiteten **Rahmmix** ablöschen. Hitze so weit reduzieren, dass die **Sauce** nur noch ganz leicht köchelt.



Filetstücke garen

Filetstücke zur **Sauce** geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

Fleisch zwischendurch einmal wenden.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du das Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur Sauce und lass' diese mit den Schweinsfiletstücken nochmal 2 Min. länger kochen.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Honigrüebli** auf Teller verteilen.

Schweinsfiletstücke mit **Sauce** daneben anrichten.

Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen und 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 fillets with honey-roasted carrots

served with creamy onion sauce and baked potatoes

High protein Family 30–40 minutes • 667 kcal • Cook on day 5



Pork fillet



New potatoes



Carrots



Single cream



Chives



Red onion



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, pepper*, salt*, honey*, beef stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|-----------------|-----|--------|------|-------|
| Pork fillet | 2 x | 125 g | 4 x | 125 g |
| New potatoes | 1 x | 500 g | 1 x | 800 g |
| Carrots | 6 x | 100 g | 12 x | 100 g |
| Single cream 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Chives | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 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. 820 g) |
|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| Calories | 340 kJ/ 81 kcal | 2791 kJ/ 667 kcal |
| Fat | 3.18 g | 26.12 g |
| – of which saturated fats | 1.09 g | 8.92 g |
| Carbohydrate | 8.10 g | 66.58 g |
| – of which sugar | 3.35 g | 27.55 g |
| Protein | 4.77 g | 39.17 g |
| Salt | 0.116 g | 0.956 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)

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



1 Cut the potatoes

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

Halve or quarter the potatoes.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper (leave some room for the carrots), drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.



4 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear the fillet pieces for 1–2 min. on each side.

Remove the fillet pieces from the frying pan and reduce the heat.

Add the sliced onion to the frying pan without adding any more oil and sauté for 2 min.

Deglaze the contents of pan with the prepared cream mixture. Reduce the heat until the sauce is simmering gently.



2 Chop the vegetables

Halve the carrots crossways, then quarter them lengthways.

In the large bowl, mix the carrot sticks with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, pepper* and salt*.

Place the carrot sticks on the baking tray alongside the potato wedges.

Roast the vegetables in the preheated oven for about 25 min. until soft and slightly browned.



5 Cook the fillet pieces

Add the fillet pieces to the sauce and simmer for 6–7 min. until the meat is only slightly pink inside.

Turn the meat once while cooking.

Season the sauce with salt* and pepper*.

Tip: If you prefer the meat well done, add a few tablespoons of water to the sauce and let it simmer with the pork fillet pieces for another 2 min.



3 For the meat

Halve the onion and cut it into thin strips.

Chop the chives into small rings.

In a tall mixing bowl, mix the single cream with 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] beef stock powder*.

Halve the pork fillets so that you have 2 medallions for each person.



6 Serve

Apportion the potato wedges and honey-roasted carrots onto plates.

Arrange the pork fillet pieces and sauce alongside.

Top with chives and enjoy.

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!



Médillons de porc avec des carottes au miel

sauce crémeuse aux oignons et pommes de terre au four

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 667 kcal • Cuisiner au 5e jour

3



Filet de porc



Pommes de terre grenaille



Carottes



Crème demi-écrémée



Ciboulette



Oignon rouge



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, poivre*, sel*, miel*, bouillon de bœuf en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle avec couvercle, 1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---------------------------|------------|------------|
| Filets de porc | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Pommes de terre grenaille | 1 x 500 g | 1 x 800 g |
| Carottes | 6 x 100 g | 12 x 100 g |
| Crème demi-écrémée 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Ciboulette | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 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

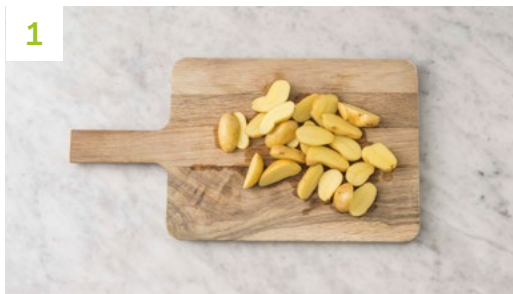
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 820 g) |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 340 kJ/ 81 kcal | 2791 kJ/ 667 kcal |
| Lipides | 3,18 g | 26,12 g |
| - dont acides gras saturés | 1,09 g | 8,92 g |
| Glucides | 8,10 g | 66,58 g |
| - dont sucre | 3,35 g | 27,55 g |
| Protéines | 4,77 g | 39,17 g |
| Sel | 0,116 g | 0,956 g |

Noter 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)

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



Couper la patate douce

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

Couper les pommes de terre en deux ou en quatre.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les carottes), arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*.



Couper les légumes à cuire au four

Couper les carottes en deux, puis en quatre dans la longueur.

Dans un saladier, mélanger les bâtonnets de carottes avec 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de miel*, du poivre* et du sel*.

Placer les bâtonnets de carottes sur la plaque de four à côté des quartiers de pommes de terre.

Faire cuire les légumes environ 25 min au four préchauffé jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.



Pour la viande

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée avec 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*.

Découper les filets de porc de façon à obtenir 2 médaillons par personne.



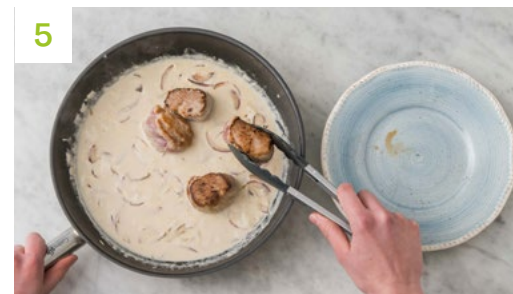
Préparer la sauce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir les médaillons 1 à 2 min à feu vif de chaque côté.

Retirer les médaillons de la poêle et baisser le feu.

Mettre les lamelles d'oignon dans la poêle sans ajouter de matière grasse et les faire suer 2 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec le mélange de crème préparé. Baisser le feu jusqu'à ce que la sauce ne mijote plus que très légèrement.



Faire cuire les médaillons

Ajouter les médaillons à la sauce et laisser mijoter pendant 6 à 7 min de manière à ce que la viande soit encore rose à l'intérieur.

À mi-cuisson, retourner une fois la viande.

Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.

Astuce : si vous préférez la viande bien cuite, ajoutez quelques cuillères à soupe d'eau à la sauce et laissez mijoter avec les médaillons encore 2 minutes.



Dresser

Dresser les quartiers de pommes de terre et les carottes au miel dans les assiettes.

Dresser à côté les médaillons de porc et les recouvrir de sauce.

Couvrir le tout avec des rouleaux de ciboulette et déguster.

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 !

