

Schweinefiletstücke mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 685 kcal • Tag 3 kochen

16



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schweinefilet



Cherry-Tomaten



Salatmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Schweinefilet	2 x	125 g	4 x	125 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Salatmischung	1 x	75 g	1 x	150 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x	400 g	1 x	800 g
Kräuterbutter 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Kürbiskerne	1 x	20 g**	1 x	20 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

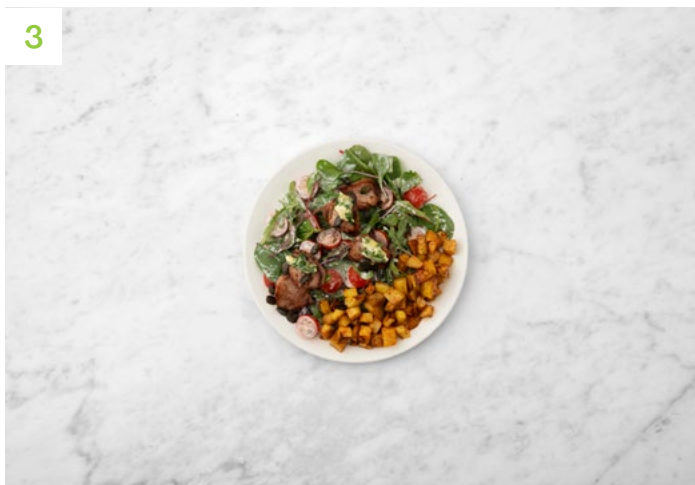
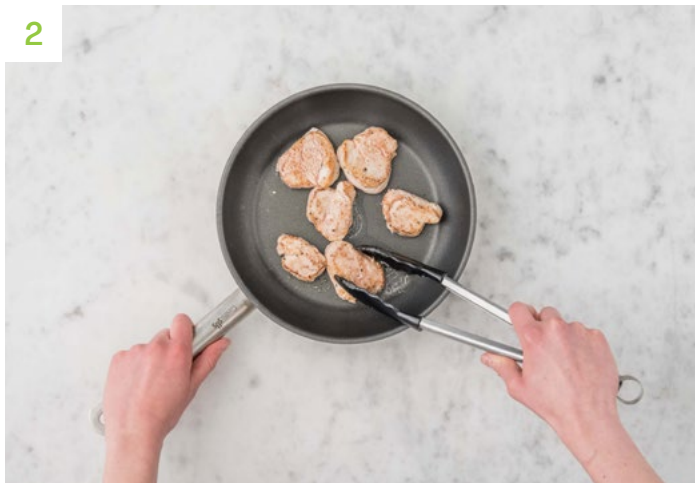
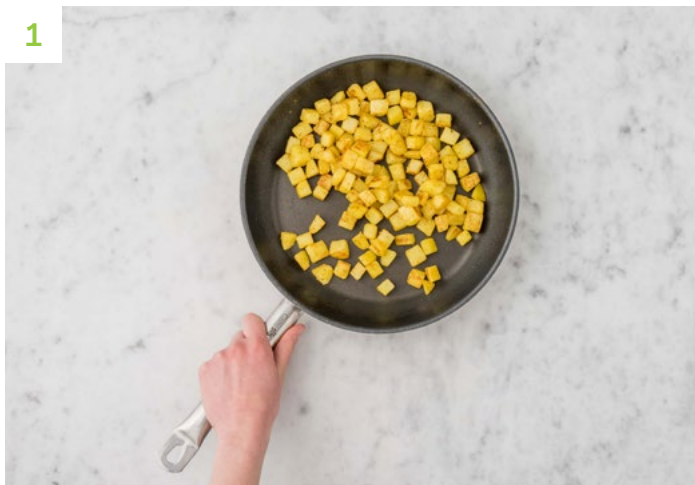
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	536 kJ/ 128 kcal	2868 kJ/ 685 kcal
Fett	7.29 g	39.06 g
– davon ges. Fettsäuren	2.49 g	13.31 g
Kohlenhydrate	8.05 g	43.11 g
– davon Zucker	1.46 g	7.81 g
Eiweiss	7.24 g	38.77 g
Salz	0.492 g	2.632 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

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



Kartoffelwürfel braten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen. **Kartoffelwürfel** in der Bratpfanne verteilen, **Gewürzmischung „Hello Patatas“** dazugeben und ca. 8 – 10 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinefiletstücke braten

Schweinefilets in 1.5 cm dicke **Filetstücke** schneiden.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Filetstücke** darin von beiden Seiten 3 – 6 Min. anbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Kürbiskerne** mit in die Bratpfanne geben und mitbraten. **Filetstücke** nach der Bratzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz ruhen lassen.

Anrichten

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit der Hälfte [dem gesamten] vom **Senf** verrühren.

Cherry-Tomaten nach Belieben halbieren und zusammen mit dem **Salat** in die grosse Schüssel zum **Dressing** dazugeben und vorsichtig vermengen.

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

Kräuterbutter auf die noch heissen **Schweinefiletstücke** verteilen, nach Belieben mit **Kürbiskernen** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fillets of pork with herb butter

served with fried potato cubes and colourful salad

High protein Save time Family 15 minutes • 685 kcal • Cook on day 3



Buttermilk-and-lemon dressing



Pork fillet



Cherry tomatoes



Mixed salad



Pre-cooked potato cubes



Herb butter



“Hello Patatas” spice mix



Rocket



Pumpkin seeds



Medium-hot mustard



- 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*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

2 large frying pans and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Buttermilk-and-lemon dressing 7 8 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pork fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	1 x	800 g
Herb butter 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g**	1 x	20 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml

**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)

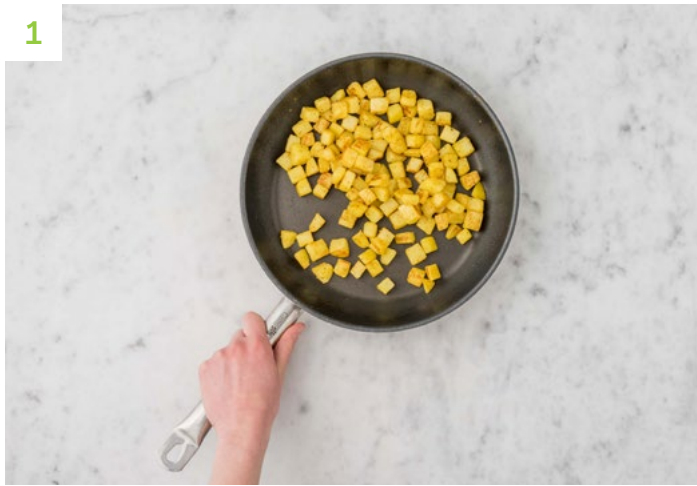
	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	536 kJ/128 kcal	2868 kJ/685 kcal
Fat	7.29 g	39.06 g
– of which saturated fats	2.49 g	13.31 g
Carbohydrate	8.05 g	43.11 g
– of which sugar	1.46 g	7.81 g
Protein	7.24 g	38.77 g
Salt	0.492 g	2.632 g

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: **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **9**) Mustard

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

1



Fry the potato cubes

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat. Spread the potato cubes in the pan, add the “Hello Patatas” spice mix, and fry for 8–10 min., turning occasionally, until golden brown. Season with salt* and pepper*.

2



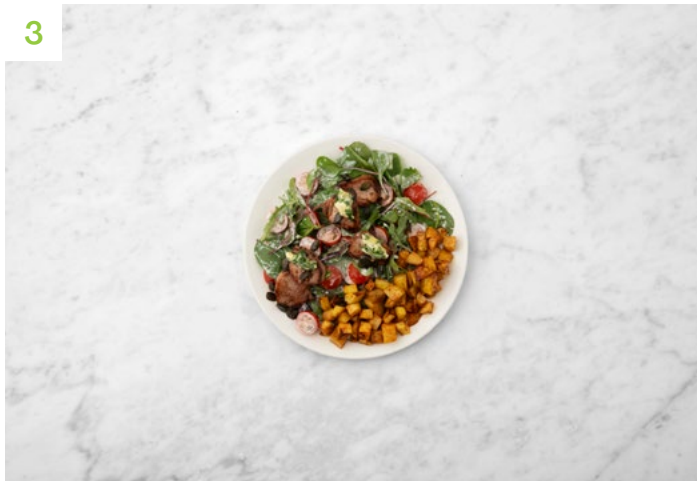
Fry the pork

Slice the pork fillets into 1.5 cm thick pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan on a medium heat, then fry the pork on both sides for 3–6 min. until only slightly pink inside.

In the last minute, add the pumpkin seeds to the frying pan. Then season the pork with salt* and pepper* and leave to rest briefly.

3



Serve

In a large bowl, mix the **buttermilk**-and-lemon **dressing** with half [all] of the mustard.

Halve the cherry tomatoes if you want, add to the salad in the large bowl with the **dressing** and mix carefully.

Apportion the potato cubes and salad onto plates and arrange the pork fillets on top.

Apportion herb **butter** on the still hot pork fillets, top with pumpkin seeds to taste 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/



Morceaux de filet de porc avec beurre aux fines herbes accompagnés de dés de pommes de terre rôties et d'une salade colorée

Hautement protéiné Gain de temps Famille 15 minutes • 685 kcal • Cuisiner le 3^e jour

16



Sauce au babeurre
et au citron



Filet de porc



Tomates cerises



Mélange de salade verte



Dés de pommes
de terre précuits



Beurre aux fines herbes



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Roquette



Graines de courge



Moutarde mi-forte



- 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*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomates cerises	1 x	125 g	1 x	250 g
Mélange de salade verte	1 x	75 g	1 x	150 g
Dés de pommes de terre précuits	1 x	400 g	1 x	800 g
Beurre aux fines herbes 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x	4 g	2 x	4 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Graines de courge	1 x	20 g**	1 x	20 g
Moutarde mi-forte 9)	0,5 x	10 ml**	1 x	10 ml

**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)

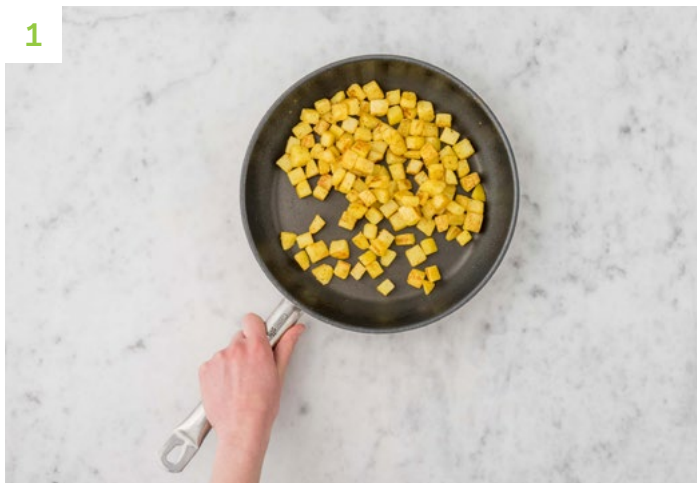
	100 g	Portion (env. 540 g)
Valeur calorique	536 kJ/ 128 kcal	2 868 kJ/ 685 kcal
Lipides	7,29 g	39,06 g
- dont acides gras saturés	2,49 g	13,31 g
Glucides	8,05 g	43,11 g
- dont sucre	1,46 g	7,81 g
Protéines	7,24 g	38,77 g
Sel	0,492 g	2,632 g

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 : **7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

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

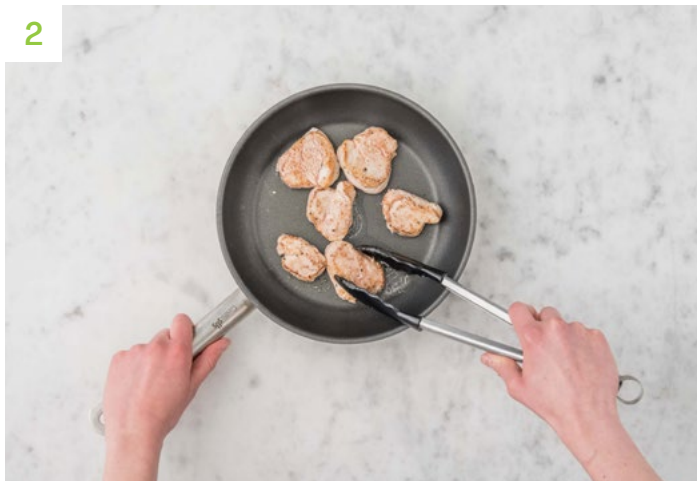
1



Faire revenir les dés de pommes de terre

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu vif. Répartir les dés de pommes de terre dans la poêle, ajouter le mélange d'épices « Hello Patatas » et faire dorer pendant env. 8 à 10 min. en retournant de temps en temps. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

2



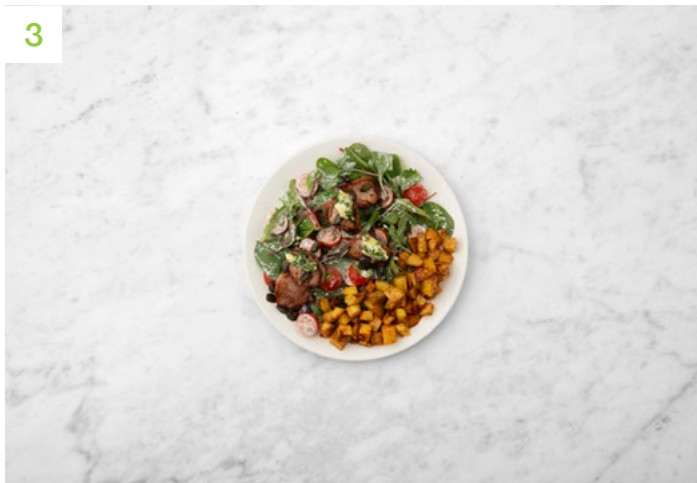
Rôtir les morceaux de filet de porc

Couper les **filets** de porc en tranches d'1.5 cm d'épaisseur.

Dans une deuxième grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y faire revenir les **filets** des deux côtés 3 à 6 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement rosés à l'intérieur.

À la dernière minute, ajouter les graines de courge dans la poêle et les faire revenir. Après le temps de cuisson, assaisonner la viande avec du sel* et du poivre* et laisser reposer brièvement.

3



Dresser

Dans un saladier, mélanger la sauce au babeurre et au citron avec la moitié [la totalité] de la moutarde.

Couper les **tomates** cerises en deux à volonté et les ajouter à la salade dans le saladier contenant la vinaigrette, puis mélanger délicatement.

Servir les dés de pommes de terre et la salade dans les assiettes et accompagner des morceaux de **filet** de porc.

Répartir le beurre aux fines herbes sur les morceaux de **filet** de porc encore chauds, recouvrir de graines de courge 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/

