

Schweinsnierstück mit frischer Kräuterbutter dazu Kartoffelspalten und Romana-Tomaten-Salat

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



Schweinsnierstück Steak



vorw. festk. Kartoffeln



Tomaten



Schnittlauch



Salaterr (Romana)



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kräuterbutter



- 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*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|--------------|------------|
| Schweinsnierstück Steak | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 1 x 600 g | 1 x 1200 g |
| Tomaten | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Schnittlauch | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Salatherz (Romana) | 1 x 170 g | 2 x 170 g |
| körniger Senf 9) | 0.5 x 17 g** | 1 x 17 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Kräuterbutter 7) | 2 x 20 g | 4 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. 700 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 444 kJ/ 106 kcal | 2910 kJ/ 695 kcal |
| Fett | 5.47 g | 35.80 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.73 g | 11.35 g |
| Kohlenhydrate | 8.31 g | 54.43 g |
| - davon Zucker | 1.34 g | 8.79 g |
| Eiweiss | 5.56 g | 36.40 g |
| Salz | 0.320 g | 2.098 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) 9) Senf

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



1 Kartoffelspalten zubereiten

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

Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen.

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm Spalten (**Wedges**) schneiden und gleichmässig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mischen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen, bis die Spalten weich sind.

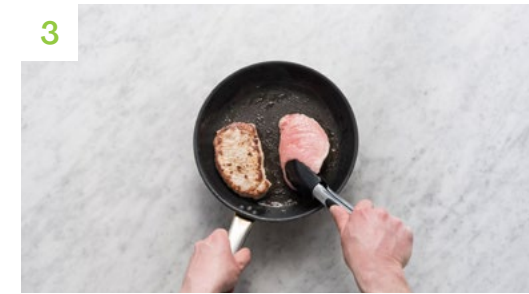


2 Für die Kräuterbutter

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel weiche **Kräuterbutter** mit **Schnittlauch** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: *Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du die Butter später besser in Scheiben schneiden.*



3 Nierstücke braten

Schweinsnierstücke von beiden Seiten **salzen***.

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

Schweinsnierstücke darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

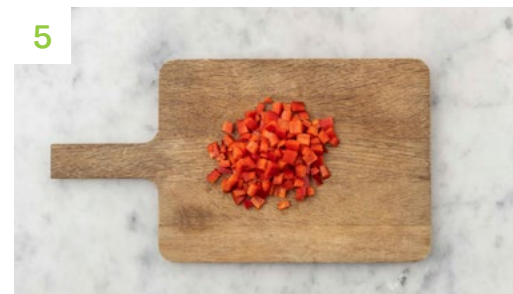
Bratpfanne vom Herd nehmen und **Nierstücke** ein wenig ruhen lassen.



4 Für das Dressing

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **körnigen Senf**, 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.



5 Salat mit Dressing mischen

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Tomatenwürfel mit dem **Salat** zum **Dressing** geben, vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 Anrichten

Kartoffel-Wedges und **Salat** auf Teller verteilen, **Nierstücke** dazu anrichten.

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die **Nierstücke** legen 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!





Pork steak with fresh herb butter

served with potato wedges and lettuce-and-tomato salad

High protein Family 30–40 minutes • 695 kcal • Cook on day 3



Pork steak



Mainly waxy potatoes



Tomatoes



Chives



Romaine lettuce heart



Wholegrain mustard



“Hello Patatas” spice mix



Herb butter



- 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*, olive oil*, salt*, pepper*, white wine vinegar*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|------------------------------|------------|------------|
| Pork steak | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Mainly waxy potatoes | 1 x 600 g | 1 x 1200 g |
| Tomatoes | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Chives | 1 x 10 g | 1 x 10 g |
| Romaine lettuce heart | 1 x 170 g | 2 x 170 g |
| Wholegrain mustard 9) | 0.5 x 17 g | 1 x 17 g |
| "Hello Patatas" spice mix | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Herb butter 7) | 2 x 20 g | 4 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. 700 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 444 kJ/106 kcal | 2910 kJ/695 kcal |
| Fat | 5.47 g | 35.80 g |
| - of which saturated fats | 1.73 g | 11.35 g |
| Carbohydrate | 8.31 g | 54.43 g |
| - of which sugar | 1.34 g | 8.79 g |
| Protein | 5.56 g | 36.40 g |
| Salt | 0.320 g | 2.098 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) **9)** Mustard

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



1 Prepare the potato wedges

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

Take the herb butter out of the fridge.

Cut the washed potatoes into 1 cm wedges and spread them evenly on a baking tray lined with baking paper.

Mix with the "Hello Patatas" and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and bake on the middle shelf for about 25 min. until the wedges are golden brown and soft.

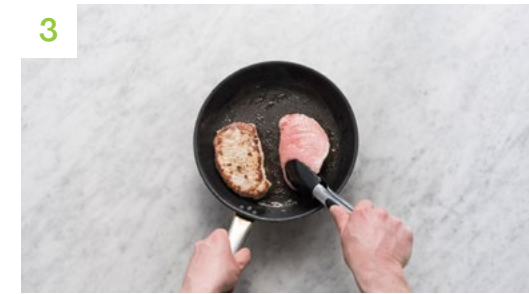


2 For the herb butter

Chop the chives into small rings.

In a small bowl, mix the soft herb butter with the chives. Season with a little salt* and pepper*.

Tip: Roll up the herb butter in a piece of baking paper. Then put it in the fridge so that it will be easier to cut into slices later.



3 Fry the pork steaks

Season the pork steaks on both sides with salt*.

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

Fry the pork steaks for 3-5 min. on each side until the meat is only slightly pink in the middle.

Remove the frying pan from the stove and let the pork steaks stand for a while.



4 For the dressing

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] wholegrain mustard, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*.

Cut the romaine lettuce into thin strips.



5 Toss the salad

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Add the diced tomatoes and lettuce to the dressing, mix and leave until serving.



6 Serve

Apportion the potato wedges and salad onto plates with the pork steaks.

Cut the herb butter into slices, put them on the hot pork steaks 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/



Filet de porc avec du beurre frais aux fines herbes accompagné de pommes de terre en quartiers et d'une salade de laitue romaine et de tomates

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 695 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Steak de filet de porc



Pommes de terre à chair ferme



Tomates



Ciboulette



Laitue romaine



Moutarde à l'ancienne



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Beurre aux fines herbes



- 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*, huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, miel*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------------|------------|------------|
| Filet de porc | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Pommes de terre Pommes de terre | 1 x 600 g | 1 x 1200 g |
| Tomates | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Ciboulette | 1 x 10 g | 1 x 10 g |
| Laitue romaine | 1 x 170 g | 2 x 170 g |
| Moutarde à l'ancienne 9) | 0,5 x 17 g | 1 x 17 g |
| Mélange d'épices « Hello Patatas » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Beurre aux fines herbes 7) | 2 x 20 g | 4 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. 700 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 444 kJ/ 106 kcal | 2910 kJ/ 695 kcal |
| Lipides | 5,47 g | 35,80 g |
| - dont acides gras saturés | 1,73 g | 11,35 g |
| Glucides | 8,31 g | 54,43 g |
| - dont sucre | 1,34 g | 8,79 g |
| Protéines | 5,56 g | 36,40 g |
| Sel | 0,320 g | 2,098 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) **9)** moutarde

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



1 Préparer des pommes de terre en quartiers

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

Sortir le beurre aux fines herbes du réfrigérateur.

Laver les pommes de terre sans les peler, les couper en quartiers d'env. 1 cm, puis les répartir uniformément sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Parsemer de « Hello Patatas », arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, mélanger et enfourner à mi-hauteur pendant env. 25 min jusqu'à ce que les quartiers soient dorés et tendres.



4 Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de moutarde à l'ancienne, 1 cc [2 cc] de miel*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 2 cs [4 cs] d'huile* d'olive, et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper la laitue romaine en fines lanières.

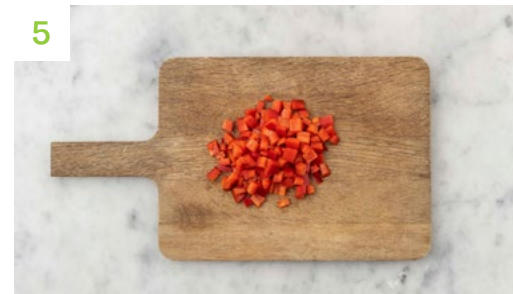


2 Pour le beurre aux fines herbes

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol, mélanger le beurre aux fines herbes ramolli avec la ciboulette. Assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.

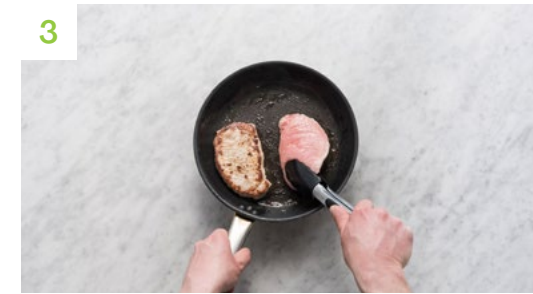
Astuce : placez le beurre aux fines herbes sur un morceau de papier sulfurisé et faites-en un rouleau. Mettez-le au réfrigérateur. Vous pourrez ainsi le couper plus facilement en tranches.



5 Préparer la salade et la vinaigrette

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Verser les dés de tomates avec la salade dans la vinaigrette, mélanger et laisser reposer jusqu'au moment du service.



3 Faire revenir les filets

Saler* les filets de porc des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire cuire les filets de porc 3 à 5 min de chaque côté jusqu'à ce que la viande ne soit plus que légèrement rose au milieu.

Retirer ensuite la poêle du feu et laisser les filets de porc reposer un moment.



6 Dresser

Disposer les pommes de terre et la salade dans les assiettes et ajouter les filets de porc.

Couper le beurre aux fines herbes en tranches à placer sur les filets et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

