

# Nierstück mit karamellisiertem Suppengrün und Knöpfle, dazu Senfmayo

Family High Protein One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 723 kcal • Tag 5 kochen

30



Schweinsnierstück in  
Scheiben



frische Knöpfle



Lauch



Rüebli



Naturjoghurt aus Saland



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Butter\*, Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück in Scheiben	2 x 100 g	4 x 100 g
frische Knöpfli <b>8</b> <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 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	486 kJ/ 116 kcal	3023 kJ/ 723 kcal
Fett	4.9 g	30.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7.3 g
Kohlenhydrate	11.9 g	74.4 g
– davon Zucker	2.7 g	16.9 g
Eiweiss	5.6 g	35.1 g
Salz	1 g	6.23 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 **10** Sellerie **15** Weizen

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



## Gemüse schneiden

**Lauch** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Schupfnudeln & Nierstück

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

**Knöpfle** und **Nierstück** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. anbraten.

Dabei **Nierstück** nach ca. 2 Min. wenden.

Die **Knöpfle** gelegentlich umrühren.

**Tipp:** Nutze für 4 Personen am besten 2 Bratpfannen.



## Gemüse anbraten

**Knöpfle** und **Nierstück** aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel beiseitestellen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** in der Bratpfanne erhitzen, **Lauch** und **Rüebli** hinzufügen und für 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Gewürzmischung** „Hello Muskat“ hinzufügen und mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das ganze **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.



## Gemüse karamellisieren

1 EL [2 EL] **Butter\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und das **Gemüse** 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.

**Knöpfle** und **Nierstück** zum Aufwärmen zurück in die Bratpfanne geben.

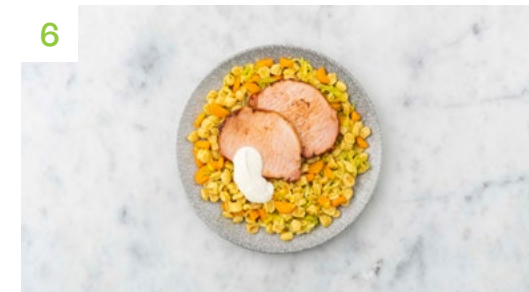
Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

In der grossen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt**, die Hälfte [alles] vom **Senf** und **Mayonnaise** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Knöpfle** und **Gemüse** auf Teller verteilen.

**Nierstück** darauf anrichten und mit dem **Dip** 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 and caramelised mixed vegetables served with knoeple noodles and mustard mayo

Family High protein One-pot dish 25–35 minutes • 723 kcal • Cook on day 5

30



Sliced pork steaks



Fresh knoeple noodles



Leek



Carrots



Plain yoghurt from Saland



Mayonnaise



Medium-hot mustard



“Hello Nutmeg” spice mix



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, butter\*, salt\*, sugar\*, oil\*, water\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sliced pork steaks	2 x	100 g	4 x	100 g
Fresh knoepfle noodles <b>8) 15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 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	486 kJ/116 kcal	3023 kJ/723 kcal
Fat	4.9 g	30.7 g
– of which saturated fats	1.2 g	7.3 g
Carbohydrate	11.9 g	74.4 g
– of which sugar	2.7 g	16.9 g
Protein	5.6 g	35.1 g
Salt	1 g	6.23 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 **10)** Celery **15)** Wheat

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



## 1 Chop the vegetables

Halve the leek lengthways, wash thoroughly under running water and cut into 0.5 cm thin rings.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm slices.



## 2 Spaetzle and pork

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

Add the knoepfle and pork steak to the pan and fry for about 5 min.

Turn the pork steak after approx. 2 min.

Stir the knoepfle occasionally.

Tip: For 4 people it's best to use 2 frying pans.



## 3 Sauté the vegetables

Take the knoepfle and pork steak out of the frying pan, put them into a large bowl and set them aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan again, add the leek and carrot and sauté for 1–2 min.

Add the “Hello Nutmeg” spice mix and deglaze with 100 ml [200 ml] water\*. Simmer for 2–3 min. until all the water has cooked away and the vegetables are soft.



## 4 Caramelize the vegetables

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and caramelize the vegetables for 1–2 min.

Return the knoepfle and pork steak to the frying pan again and warm them up.

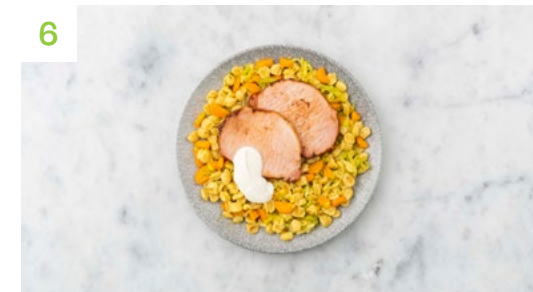
Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Meanwhile

In the large bowl from step 3, whisk the yoghurt, half [all] of the mustard and the mayonnaise.

Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the knoepfle and vegetables onto plates.

Add the pork steak and enjoy with the dip.

## 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)





# Longe de porc aux carottes et poireaux caramélisés et knepfle, accompagnée de mayonnaise moutardée

Famille Hautement protéiné Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 723 kcal • Cuisiner au 5e jour

30



Filet de porc en tranches



Knöpfli frais



Poireau



Carottes



Yogourt nature de Saland



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, beurre\*, sel\*, sucre\*, huile\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc en tranches	2 x 100 g	4 x 100 g
Knöpfli frais aux œufs	1 x 400 g	1 x 800 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 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	486 kJ/ 116 kcal	3023 kJ/ 723 kcal
Lipides	4,9 g	30,7 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	7,3 g
Glucides	11,9 g	74,4 g
- dont sucre	2,7 g	16,9 g
Protéines	5,6 g	35,1 g
Sel	1 g	6,23 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) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé

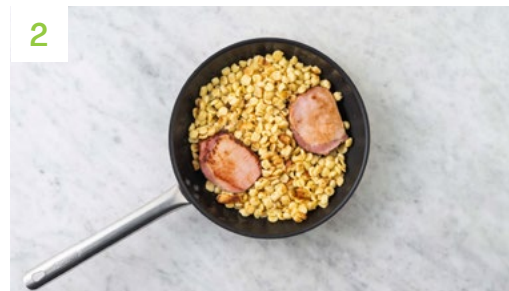
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les légumes

Couper le poireau dans le sens de la longueur, le laver soigneusement à l'eau courante et le couper en fines rondelles de 0,5 cm.

Peler les carottes, les couper en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'env. 0,5 cm d'épaisseur.



### Knepfle et filet de porc

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Mettre les knepfle et les tranches de porc dans la poêle et faire revenir env. 5 min. Tout en les retournant au bout de 2 min env.

Remuer de temps en temps les knepfle.

Astuce : pour 4 personnes, il est conseillé d'utiliser 2 poêles.



### Faire revenir les légumes

Retirer les knepfle et les tranches de porc de la poêle et réserver dans un saladier.

Verser à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la poêle, ajouter le poireau et la carotte et faire suer 1 à 2 min.

Ajouter le mélange d'épices « Hello muscade » et déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau\*. Laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et que les légumes soient tendres.



### Caraméliser les légumes

Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre\* et 1 cc [2 cc] de sucre\* et laisser caraméliser les légumes encore 1 à 2 min.

Remettre les knepfle et les tranches de porc dans la poêle pour les réchauffer.

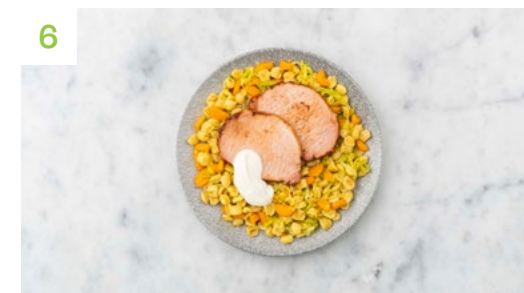
Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pendant ce temps

Dans le saladier de l'étape 3, mélanger le yogourt, la moitié [totalité] de la moutarde et de la mayonnaise.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir les knepfle et les légumes dans des assiettes creuses.

Dresser les tranches de porc à côté 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

