

# Souflaki-Schweinelachs mit Peperonigemüse Kartoffelwedges, Hirtenkäse und Tomatendip

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen

28



vorw. festk. Kartoffeln



Peperoni multicolor



Zwiebel



Hirtenkäse



Ketchup



Tomatenpesto



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Schweinsnierstück Steak



- 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\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Schweinsnierstück Steak	2 x 125 g	4 x 125 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	447 kJ/ 107 kcal	2780 kJ/ 664 kcal
Fett	4.4 g	27.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.1 g
Kohlenhydrate	9.1 g	56.8 g
– davon Zucker	2.7 g	16.7 g
Eiweiss	7.2 g	45 g
Salz	0.53 g	3.28 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldiooxide und Sulfite

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



### Für die Kartoffeln

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

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen



### Schweinelachs marinieren

In einer grossen Schüssel „**Hello Souflaki**“, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Schweinelachs** zugeben und kurz marinieren lassen.



### Für das Peperonigemüse

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Zwiebel** und **Peperoni** neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles im Ofen 30 – 35 Min. garen.

**Tipp:** Wenn Du für 4 Personen kochst, verwende 2 Backbleche.



### Schweinelachs garen

**Schweinelachs** in den letzten 10 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit auf das Backblech geben.



### Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Tomatenketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.



### Anrichten

**Schweinelachs**, **Kartoffeln** und **Peperonigemüse** auf Tellern verteilen. **Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln und mit dem **Dip** servieren.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Souvlaki pork loin and peppers

with potato wedges, feta cheese and tomato dip

10 min. preparation 35–45 minutes • 664 kcal • Cook on day 5

28



Mainly waxy potatoes



Mixed peppers



Onion



Feta cheese



Ketchup



Tomato pesto



“Hello Souvlaki” spice mix



“Hello Patatas” spice mix



Pork steak



- 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\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
“Hello Souvlaki” spice mix	1 x	4 g	1 x	8 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 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	447 kJ/107 kcal	2780 kJ/664 kcal
Fat	4.4 g	27.6 g
– of which saturated fats	1 g	6.1 g
Carbohydrate	9.1 g	56.8 g
– of which sugar	2.7 g	16.7 g
Protein	7.2 g	45 g
Salt	0.53 g	3.28 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) **10)** Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



### For the potatoes

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

Cut the potatoes in half and then into 1 cm wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, “Hello Patatas”, salt\* and pepper\*.



### For the peppers

Peel and halve the onion and cut into 1 cm wedges.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

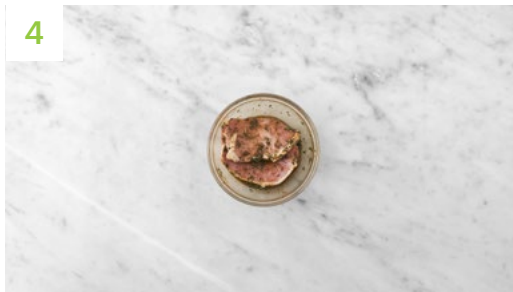
Put the onions and peppers on the baking tray alongside the potatoes, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake for 30–35 min.

Tip: If cooking for 4 people, use 2 baking trays.



### For the dip

In a small bowl, mix the ketchup and tomato pesto to make a dip.



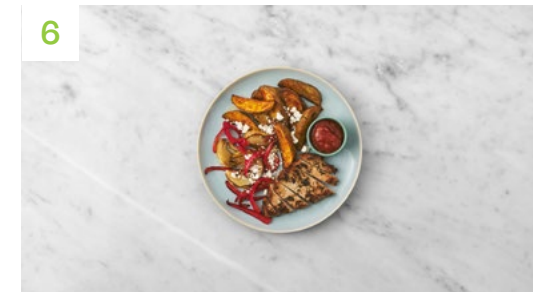
### Marinate the pork loin

In a large bowl, mix the “Hello Souvlaki”, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*. Add the pork and marinate briefly.



### Cook the pork loin

Add the pork to the baking tray with the potatoes for the last 10 min.



### Serve

Apportion the pork loin, potatoes and peppers on plates. Crumble the feta cheese on top and serve 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 au Souflaki, poivron, quartiers de pommes de terre, fromage en saumure et dip à la tomate

Préparation en 10 min 35 – 45 minutes • 664 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Pommes de terre  
à chair ferme



Poivrons multicolores



Oignon



Fromage en saumure



Ketchup



Pesto à la tomate



Mélange d'épices  
« Hello Souflaki »



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Filet de porc



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 saladier et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1000 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Pesto à la tomate <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 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	447 kJ/ 107 kcal	2780 kJ/ 664 kcal
Lipides	4,4 g	27,6 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,1 g
Glucides	9,1 g	56,8 g
- dont sucre	2,7 g	16,7 g
Protéines	7,2 g	45 g
Sel	0,53 g	3,28 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) **10)** céleri **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



### Pour les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en deux puis en tranches de 1 cm.

Placer les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, de « Hello Patatas », saler\* et poivrer\*.



### Pour les poivrons

Couper les oignons en deux puis en quartiers de 1 cm.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

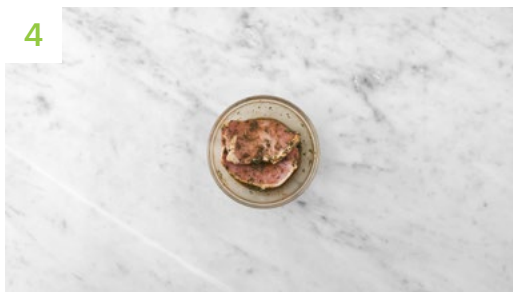
Ajouter l'oignon et les poivrons à côté des pommes de terre sur la plaque de four et assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et faire cuire le tout au four 30 à 35 min.

Astuce : si vous cuisinez pour 4 personnes, utilisez 2 plaques de four.



### Pour le dip

Dans un bol, mélanger le ketchup à la tomate et le pesto à la tomate pour faire une sauce.



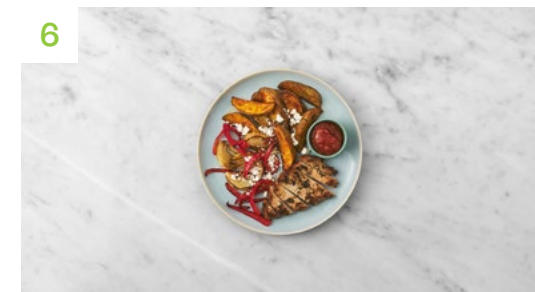
### Faire mariner la longe de porc

Dans un saladier, mélanger le « Hello Souflaki », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*. Ajouter la longe de porc et laisser mariner brièvement.



### Faire cuire la longe de porc

Dans les 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, ajouter la longe de porc sur la plaque de four.



### Dresser

Répartir la longe de porc, les pommes de terre et les poivrons sur des assiettes. Avec les mains, émietter dessus le fromage en saumure et servir avec le dip.

### 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/)

