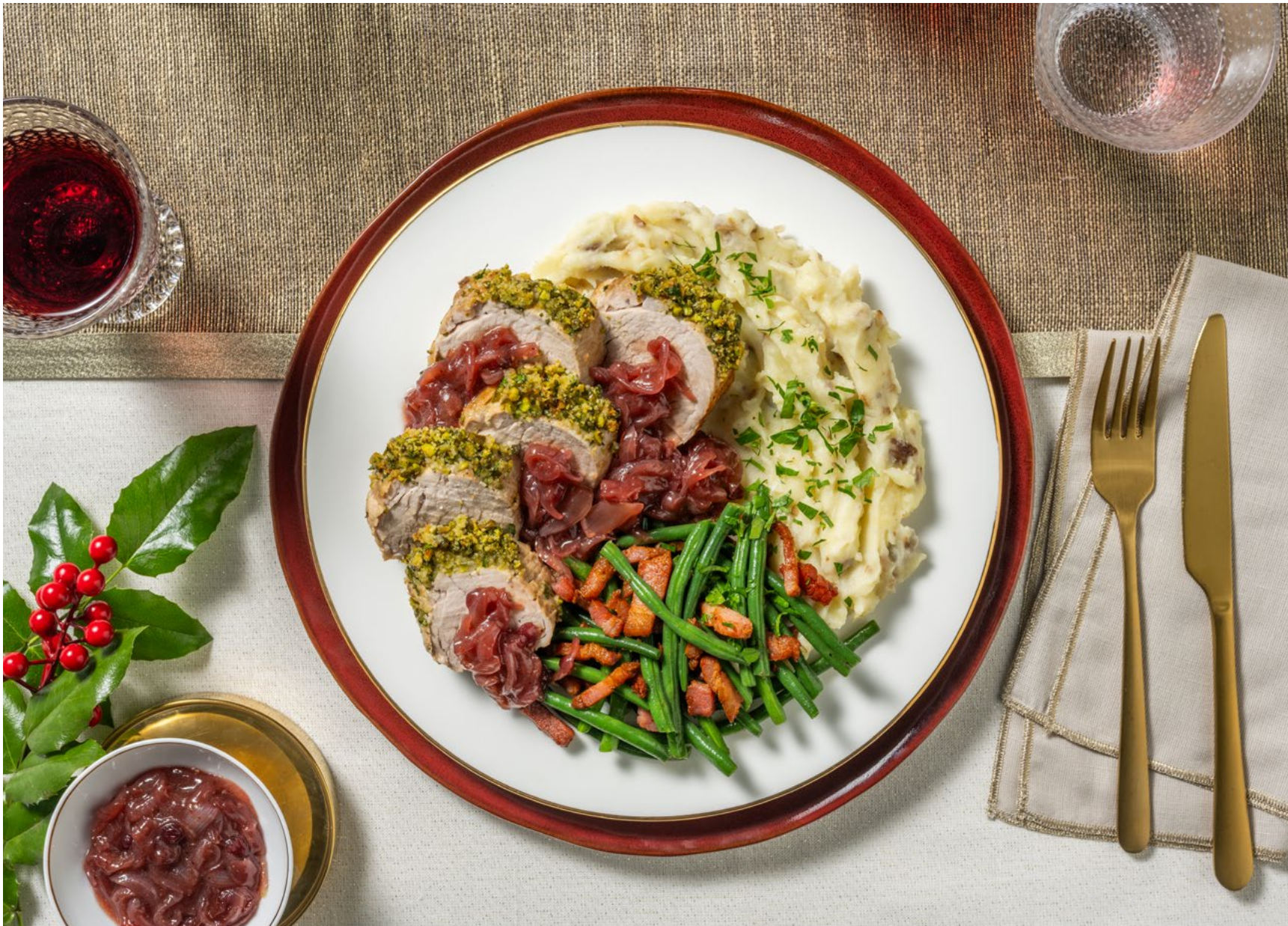


# Schweinefilet mit Pistazienkruste

## Maronen-Kartoffelpüree, Speckbohnen und Wildpreiselbeersauce

50 – 60 Minuten • 1362 kcal • Tag 5 kochen



Pistazien



Thymian



Semmelbrösel



Zwiebel



Wildpreiselbeerkonfi



Maizena



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Prinzessbohnen



Frühstücksspeck gewürfelt



Marroni, gegart



Schweinefilet



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Balsamico-Essig\*, Milch\*, Pfeffer\*, Butter\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 kleiner Topf und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 | 4 Personen

|   | 2P  |        | 4P  |        |
|---|-----|--------|-----|--------|
| Pistazien <b>28</b>                     | 1 x | 20 g   | 2 x | 20 g   |
| Thymian                                 | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g   |
| Semmelbrösel <b>15</b>                  | 1 x | 25 g   | 1 x | 50 g   |
| Zwiebel                                 | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Wildpreiselbeerkonfi                    | 1 x | 50 g   | 2 x | 50 g   |
| Maizena                                 | 1 x | 8 g    | 2 x | 8 g    |
| mehlig. Kartoffeln                      | 1 x | 500 g  | 1 x | 1000 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> | 1 x | 5 g    | 2 x | 5 g    |
| Prinzessbohnen                          | 1 x | 150 g  | 2 x | 150 g  |
| Frühstücksspeck gewürfelt               | 1 x | 90 g   | 2 x | 90 g   |
| Marroni, gegart <b>2</b>                | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Schweinsfilet                           | 1 x | 450 g  | 2 x | 450 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. 930 g)   |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert               | 688 kJ/<br>164 kcal | 4356 kJ/<br>1040 kcal |
| Fett                    | 10 g                | 63.3 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g                 | 12.8 g                |
| Kohlenhydrate           | 15 g                | 94.7 g                |
| – davon Zucker          | 4.2 g               | 26.9 g                |
| Eiweiss                 | 3.4 g               | 21.8 g                |
| Salz                    | 0.43 g              | 2.71 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:** 2) Schalenfrüchte **10**) Sellerie **15**) Weizen **28**) Pistazien

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



## 1 Pistazienkruste vorbereiten

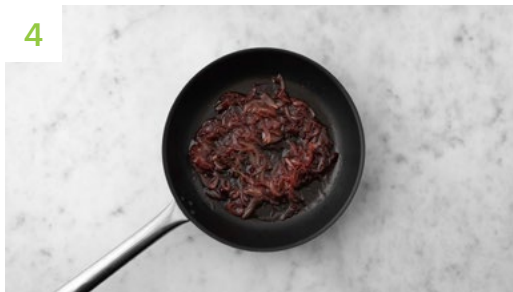
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (130 °C Umluft) vor.

**Pistazien** fein hacken.

Blätter der **Kräuter** fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Kräuter**, **Pistazien**, **Semmelbrösel**, 5 EL [10 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 4 Sauce kochen

In der Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 3 – 6 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Wildpreiselbeerkonfi** und 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 300 ml [600 ml] **Wasser\*** hinzugeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## 2 Schweinefilet im Ofen garen

**Schweinefilet** rundum **salzen\***

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinefilet** darin 4 – 8 Min. rundum anbraten, bis überall eine braune **Kruste** entsteht. Aus der Bratpfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Pistazienkruste** auf der Oberseite des **Schweinefilets** verteilen und fest andrücken. **Schweinefilet** im Ofen für 25 – 30 Min. garen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist. Auf die Grillfunktion umstellen und weitere 2 – 5 Min. grillen, bis die **Kruste** knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und für mindestens 5 Min. ruhen lassen.



## 5 Bohnen kochen

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen kleinen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Tipp:** Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze einen grossen Topf.

Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden.

**Prinzessbohnen** in den Topf geben und 4 – 6 Min. garen, bis die **Bohnen** weich sind. Danach durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

In demselben kleinen Topf 1 EL [1.55 EL – 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Bohnen** und **Speckstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis der **Speck** knusprig ist.



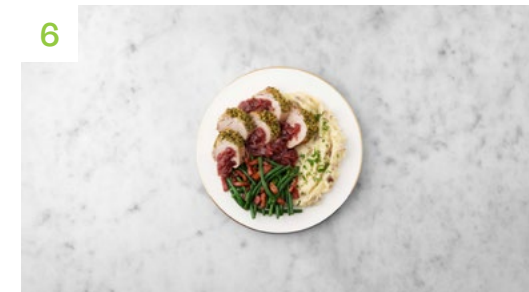
## 3 Püree zubereiten

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden. **Kartoffeln** in den Topf geben und 12 – 15 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und warm halten.

In der Zwischenzeit **Maronen** grob hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 6 Anrichten & geniessen

**Kartoffeln** zusammen mit **Maronen**, „Hello Muskat“, 100 ml [200 ml] **Milch\***, 1 EL [2 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zurück in den grossen Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten. Ggf. aufwärmen.

**Maisstärke** mit 2 EL [4 EL] **Wasser\*** vermengen, in die Bratpfanne mit der **Sauce** geben und 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schweinefilet** nach Belieben in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Sauce** toppen. **Kartoffel-Maronen-Püree** und **Speckbohnen** daneben anrichten.

En Guete!

# Pork fillet in pistachio crust

with chestnut-and-potato mash, bacon-fried beans and wild cranberry sauce

50–60 minutes • 1362 kcal • Cook on day 5



Pistachios



Thyme



Breadcrumbs



Onion



Wild cranberry jam



Corn starch



Floury potatoes



“Hello Nutmeg” spice mix



Green beans



Diced breakfast bacon



Cooked chestnuts



Pork fillets

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, balsamic vinegar\*, milk\*, pepper\*, butter\*, olive oil\*, salt\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large bowl, 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan with lid, 1 vegetable peeler, 1 sieve, 1 large pot with lid, 1 small pot and 1 potato masher

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                     | 2P  |        | 4P  |        |
|-------------------------------------|-----|--------|-----|--------|
| Pistachios <b>28)</b>               | 1 x | 20 g   | 2 x | 20 g   |
| Thyme                               | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g   |
| Breadcrumbs <b>15)</b>              | 1 x | 25 g   | 1 x | 50 g   |
| Onion                               | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Wild cranberry jam                  | 1 x | 50 g   | 2 x | 50 g   |
| Corn starch                         | 1 x | 8 g    | 2 x | 8 g    |
| Floury potatoes                     | 1 x | 500 g  | 1 x | 1000 g |
| “Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b> | 1 x | 5 g    | 2 x | 5 g    |
| Green beans                         | 1 x | 150 g  | 2 x | 150 g  |
| Diced breakfast bacon               | 1 x | 90 g   | 2 x | 90 g   |
| Cooked chestnuts <b>2)</b>          | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Pork fillets                        | 1 x | 450 g  | 2 x | 450 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. 930 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 688 kJ/164 kcal | 4356 kJ/1040 kcal       |
| Fat                       | 10 g            | 63.3 g                  |
| – of which saturated fats | 2 g             | 12.8 g                  |
| Carbohydrate              | 15 g            | 94.7 g                  |
| – of which sugar          | 4.2 g           | 26.9 g                  |
| Protein                   | 3.4 g           | 21.8 g                  |
| Salt                      | 0.43 g          | 2.71 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: 2) Nuts 10) Celery 15) Wheat 28) Pistachios**

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



## 1 Prepare the pistachio crust

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 150 °C top/bottom heat (130 °C fan oven).

Finely chop the pistachios.

Finely chop the herb leaves.

In a large bowl, mix the herbs with the pistachios, breadcrumbs, 5 tbsp. [10 **tbsp.**] olive oil\*, salt\* and pepper\*.



## 2 Bake the pork

Season the pork fillet all round with salt\*

Heat 1 tbsp. [2 **tbsp.**] oil\* in a large frying pan with a lid. Fry the pork for 4–8 min. until it has a brown crust all round. Remove from the frying pan and place on a baking tray lined with baking paper.

Spread the pistachio crust on the top of the pork fillet and press it firmly in. Cook the pork in the oven for 25–30 min. until it is only slightly pink inside. Switch to the grill function and cook for another 2–5 min. until the crust is crispy. Remove from the oven, wrap in aluminium foil and leave to rest for at least 5 min.



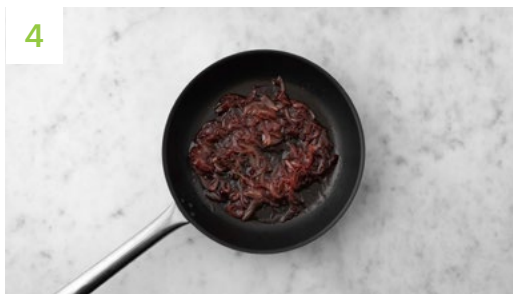
## 3 Make the mash

Pour plenty of hot water\* into a large pot, add salt\* and bring to the boil.

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes, Add the potatoes to the pot and cook for 12–15 min. until soft. Then drain in a sieve, return to the pot and keep warm.

In the meantime, coarsely chop the chestnuts.

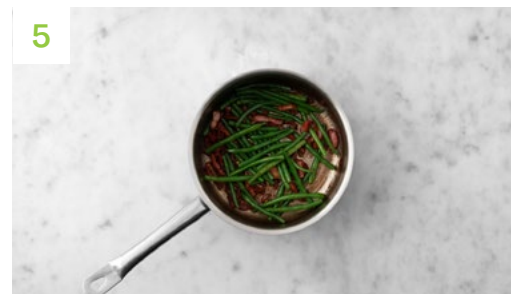
Halve the onion and cut it into thin strips.



## 4 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 **tbsp.**] oil\* in the frying pan from step 2. Gently sauté the sliced onion for 3–6 min. Deglaze the pan with the wild cranberry jam and 1 tbsp. [2 **tbsp.**] balsamic vinegar\* and reduce for 1 min.

Add 4 g [8 g] chicken stock powder\* and 300 ml [600 ml] water\*, bring to a boil, reduce the heat and simmer with the lid on for 10 min.



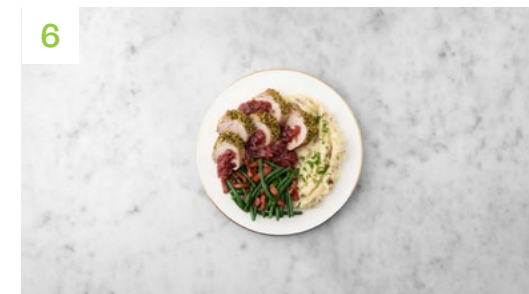
## 5 Cook the beans

Pour plenty of hot water into a small pot, add salt\* and bring to the boil.

Tip: If you are cooking for 4 people, use a large pot.

Trim the ends off the beans. Add the beans to the pot and cook for 4–6 min. until soft. Then drain in a sieve and rinse with cold water.

Heat 1 tbsp. [1.5 **tbsp.** – 2 **tbsp.**] oil\* in the same small pot. Fry the beans and bacon strips for 2–3 min. until the bacon is crispy.



## 6 Serve and enjoy

Put the potatoes back in the large pot together with the chestnuts, “Hello Nutmeg”, 100 ml [200 ml] milk\*, 1 tbsp. [2 **tbsp.**] butter\*, salt\* and pepper\* and mash with a potato masher. Warm up if necessary.

Mix the corn starch with 2 tbsp. [4 **tbsp.**] water\*, add to the frying pan with the sauce and cook for 2–4 min. until the sauce thickens. Season with salt\* and pepper\*.

Slice the pork fillet as you like, apportion onto plates and top with the sauce. Add the potato-and-chestnut mash and bacon-fried beans alongside.

Bon appetit!

# Filet de porc en croûte de pistaches

avec purée de marrons et de pommes de terre, haricots au lard fumé et sauce aux airelles

50 – 60 minutes • 1362 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pistaches



Thym



Chapelure



Oignon



Confiture  
d'airelles sauvages



Maizena



Pommes de  
terre farineuses



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Haricots verts



Lardons



Marrons, cuits



Filet de porc



- 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\*, vinaigre balsamique\*, lait\*, poivre\*, beurre\*, huile d'olive\*, sel\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle à frire avec couvercle, 1 économe, 1 passoire, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole et 1 presse-purée

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|  | 2 portions | 4 portions |
|--|------------|------------|
| Pistaches <b>28</b> )                          | 1 x 20 g   | 2 x 20 g   |
| Thym   | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Chapelure <b>15</b> )                          | 1 x 25 g   | 1 x 50 g   |
| Oignons  | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Confiture d'airelles sauvage                   | 1 x 50 g   | 2 x 50 g   |
| Maïzena  | 1 x 8 g    | 2 x 8 g    |
| Pommes de terre à chair ferme                  | 1 x 500 g  | 1 x 1000 g |
| Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b> ) | 1 x 5 g    | 2 x 5 g    |
| Haricots verts                                 | 1 x 150 g  | 2 x 150 g  |
| Lardons  | 1 x 90 g   | 2 x 90 g   |
| Marrons, cuits <b>2</b> )                      | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Filet de porc                                  | 1 x 450 g  | 2 x 450 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. 930 g)  |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique           | 688 kJ/<br>164 kcal | 4356 kJ/<br>1040 kcal |
| Lipides                    | 10 g                | 63,3 g                |
| - dont acides gras saturés | 2 g                 | 12,8 g                |
| Glucides                   | 15 g                | 94,7 g                |
| - dont sucre               | 4,2 g               | 26,9 g                |
| Protéines                  | 3,4 g               | 21,8 g                |
| Sel                        | 0,43 g              | 2,71 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 : 2**) fruits à coque **10**) céleri **15**) blé **28**) pistaches

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



## 1 Préparer la croûte de pistaches

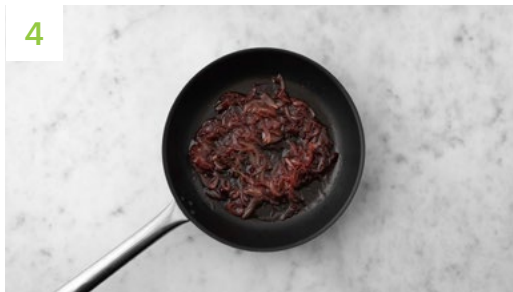
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 150 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 130 °C).

Hacher finement les pistaches.

Hacher finement les herbes.

Dans un saladier, mélanger les herbes, les pistaches, la chapelure, 5 cs [10 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.



## 4 Préparer la sauce

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire suer les lamelles d'oignon pendant 3 à 6 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la confiture d'airelles sauvages et 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique\* et laisser mijoter 1 min.

Y ajouter 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 300 ml [600 ml] d'eau\*, porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter le tout à couvert pendant 10 min.



## 2 Faire cuire au four le filet de porc

Saler\* le filet de porc de tous les côtés. Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir le filet de porc pendant 4 à 8 min, jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme. Le retirer de la poêle et le déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Répartir la croûte de pistaches sur le dessus du filet de porc et appuyer fermement. Faire cuire le filet de porc au four pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que la viande soit cuite mais encore légèrement rose à l'intérieur. Régler sur la fonction gril et faire dorer pendant 2 à 5 minutes supplémentaires. griller jusqu'à ce que la croûte soit croustillante. Retirer le filet de porc du four, l'envelopper dans du papier aluminium et le laisser reposer pendant au moins 5 min.



## 5 Faire cuire les haricots

Remplir une petite casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Astuce : Si vous cuisinez pour 4 personnes, utilisez une grande casserole.

Équeuter les haricots verts. Versez les haricots verts dans la casserole et faire cuire 4 à 6 min jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Les égoutter ensuite dans une passoire et les rincer à l'eau froide.

Dans la même petite casserole, faire chauffer 1 cs [1,5 cs - 2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les haricots et le lard fumé en tranches pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que le lard soit croustillant.



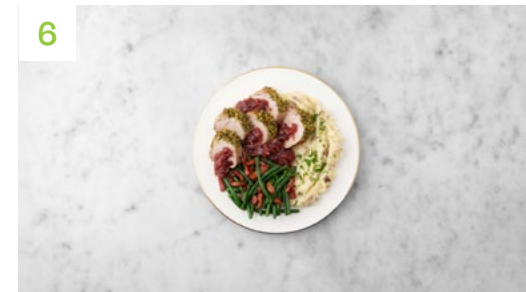
## 3 Préparer la purée

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm. Mettre les pommes de terre dans la casserole et les faire cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter ensuite dans une passoire, les remettre dans la casserole et les maintenir au chaud.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les marrons.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.



## 6 Dressage et dégustation

Mettre les pommes de terre, les marrons, le mélange « Hello Muscade », 100 ml [200 ml] de lait\*, 1 cs [2 cs] de beurre\*, du sel\* et du poivre\* dans la grande casserole et réduire le tout en purée à l'aide d'un presse-purée. Maintenir au chaud au besoin.

Mélanger la fécule de maïs avec 2 cs [4 cs] d'eau\*, verser le tout dans la poêle avec la sauce et laisser cuire pendant 2 à 4 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Couper le filet de porc en tranches, selon vos goûts, le répartir sur des assiettes et le garnir de sauce. Dresser la purée de pommes de terre et de marrons et les haricots verts à côté.

Bon appétit !