



Schweinsfiletstücke mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen

15



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schweinsfilet



rote Cherry-Tomaten



Blattsalatsmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 2 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Schweinsfilet	2 x	125 g	4 x	125 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Blattsaladmischung	1 x	75 g	1 x	150 g
vorgearbeitete 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.)

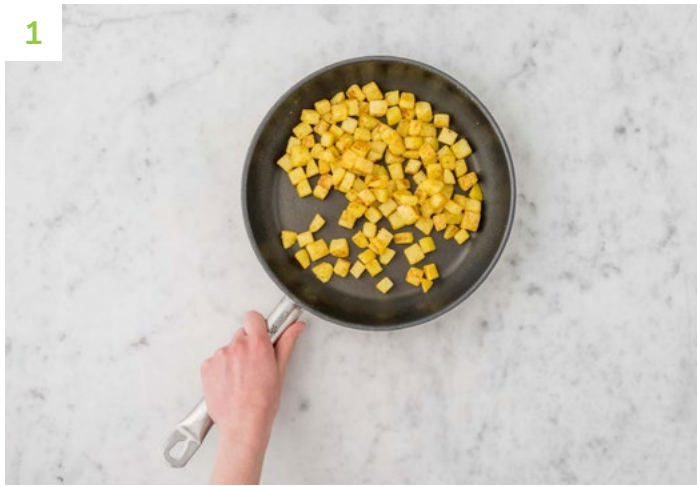
	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	537 kJ/ 128 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Fett	7.5 g	38.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	13.1 g
Kohlenhydrate	8.2 g	42.9 g
– davon Zucker	1.5 g	7.6 g
Eiweiss	6.8 g	35.6 g
Salz	0.41 g	2.12 g

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!)

1



Kartoffelwürfel braten

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

2



Schweinefiletstücke braten

Schweinefilets in 1.5 cm dicke Stücke schneiden.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schweinefiletstücke** 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. **Schweinefiletstücke** nach der Bratzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz ruhen lassen.

3



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/>





Fillet of pork with herb butter

served with fried potato cubes and colourful salad

Family High protein Save time 15–25 minutes • 667 kcal • Cook on day 3

15



Buttermilk-and-lemon dressing



Pork fillets



Red cherry tomatoes



Leaf lettuce mix



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 pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 large bowl and 2 large frying pans

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Leaf lettuce mix	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

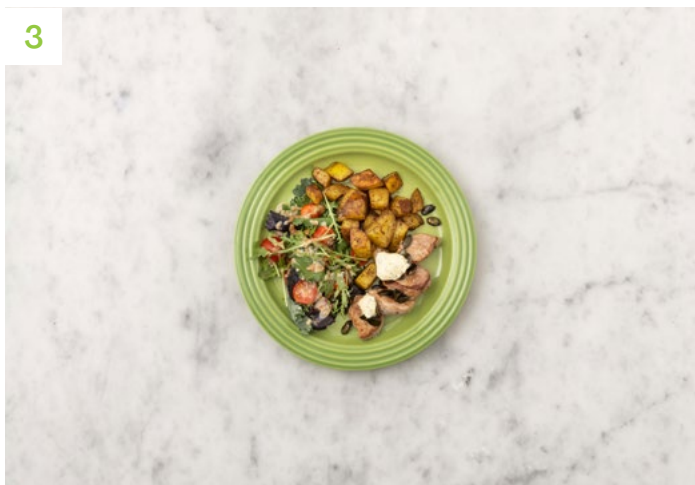
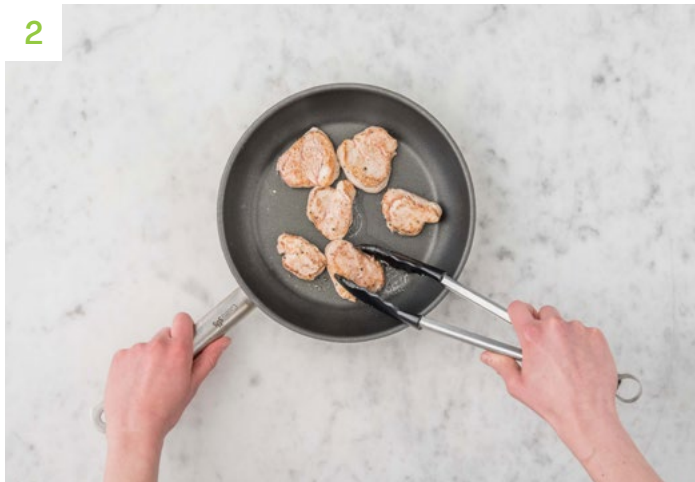
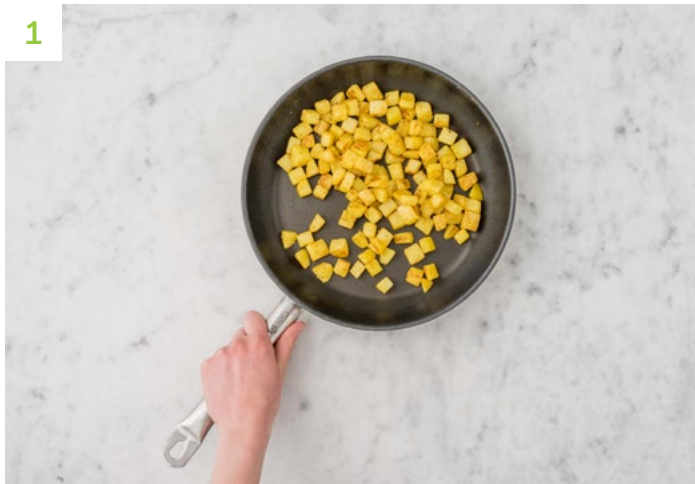
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 520 g)
Calories	537 kJ/128 kcal	2791 kJ/667 kcal
Fat	7.5 g	38.7 g
– of which saturated fats	2.5 g	13.1 g
Carbohydrate	8.2 g	42.9 g
– of which sugar	1.5 g	7.6 g
Protein	6.8 g	35.6 g
Salt	0.41 g	2.12 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!)



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*.

Fry the pork

Slice the pork fillets into 1.5 cm 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.

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.

Spread 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/



Médillons de filet de porc au beurre aux fines herbes dés de pommes de terre rôtis et salade colorée

Famille Hautement protéiné Gain de temps 15 – 25 minutes • 667 kcal • Cuisiner au 3e jour



Sauce au babeurre et au citron



Filet de porc



Tomates cerises rouges



Mélange de salade verte



Dés de pommes de terre précuites



Beurre aux fines herbes



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Roquette



Graines de coudre



Moutarde mi-forte



- 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*

Sel*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier et 2 grandes poêles

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
Filet de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomates cerises rouges	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 précuites	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)

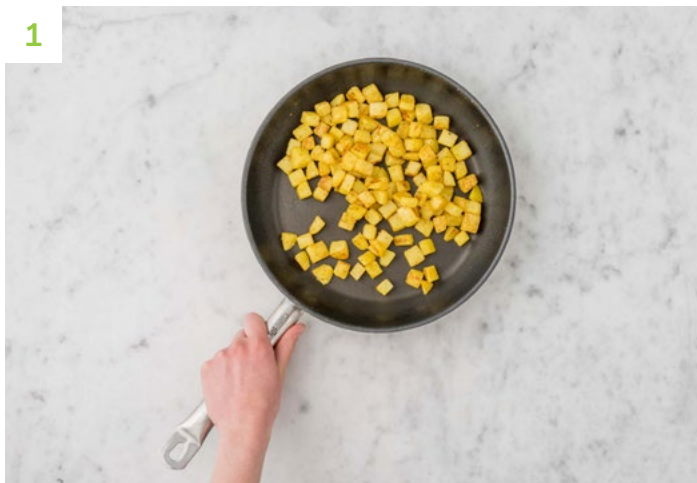
	100 g	Portion (env. 520 g)
Valeur calorique	537 kJ/ 128 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Lipides	7,5 g	38,7 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	13,1 g
Glucides	8,2 g	42,9 g
- dont sucre	1,5 g	7,6 g
Protéines	6,8 g	35,6 g
Sel	0,41 g	2,12 g

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.

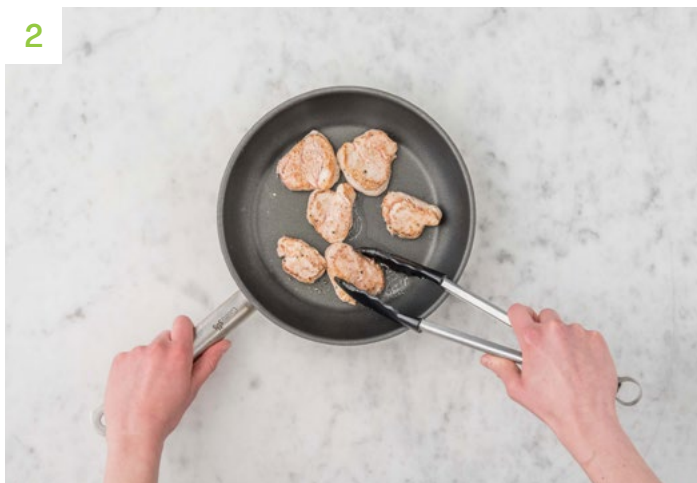
Allergènes : **7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

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

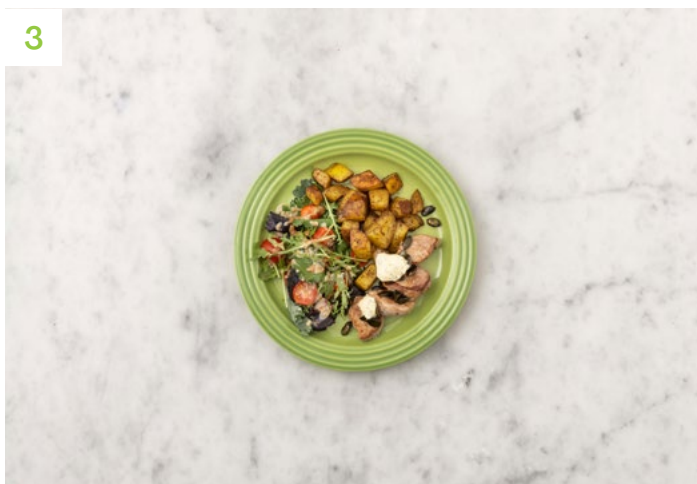
1



2



3



Faire revenir les cubes de pommes de terre

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*. Répartir les cubes de pommes de terre dans la poêle, ajouter le mélange d'épices « Hello Patatas » et faire revenir env. 8 à 10 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Faire revenir les morceaux de filet de porc

Couper les filets de porc en morceaux de 1,5 cm d'épaisseur.

Dans une deuxième grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, puis y faire revenir les morceaux de filet de porc des deux côtés pendant 3 à 6 min. jusqu'à ce qu'ils soient légèrement roses à l'intérieur.

Durant la dernière minute, ajouter les graines de courge dans la poêle et les faire rôtir. Après la cuisson, assaisonner les morceaux de filet de porc avec du sel* et du poivre* et laisser reposer brièvement.

Dresser

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

Couper la quantité souhaitée de tomates cerises en deux et les ajouter à la salade dans le saladier contenant la vinaigrette et mélanger délicatement.

Disposer les dés de pommes de terre et la salade dans les assiettes et ajouter les morceaux de filet de porc.

Répartir le beurre aux fines herbes sur les morceaux de filet de porc encore chauds, garnir de la quantité souhaitée 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/

