

# Schweinsfilet mit Linsen-Spinat-Gemüse dazu Senfsauce und Ofenkartoffeln

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen



Schweinsfilet



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babypinats



Halbrhm aus Saland



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



- 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\*, Salz\*, Pouletbouillonpulver\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

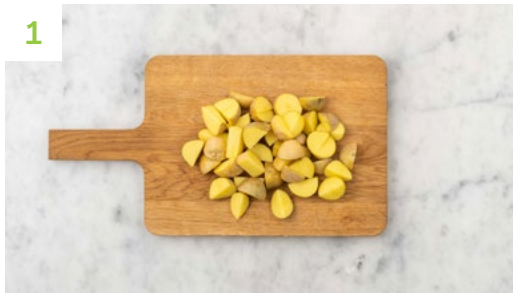
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	369 kJ/ 88 kcal	2638 kJ/ 630 kcal
Fett	3.7 g	26.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	9 g
Kohlenhydrate	7 g	50.1 g
– davon Zucker	0.8 g	6 g
Eiweiss	5.8 g	41.5 g
Salz	0.26 g	1.86 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 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** je nach Grösse vierteln oder achtern.

**Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Etwas Platz für das **Fleisch** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 Zwischendurch

Währenddessen **Linse**n durch ein Sieb abgiessen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einem kleinen Topf **Halbrahm** zusammen mit 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und **Senf** verrühren.



## 3 Fleisch braten

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

**Schweinefilets** darin ca. 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese aussen goldbraun sind.

In den letzten 12 – 16 Min. der Kartoffel-Backzeit die **Schweinefilets** mit auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist.



## 4 Für die Linse

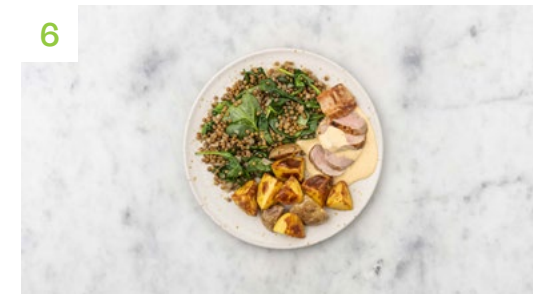
Hitze der Bratpfanne reduzieren und ohne Zugabe weiteren Fetts gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Linse**n und **Spinat** dazugeben und alles ca. 2 weitere Min. lang erhitzen, bis die **Linse**n heiss und der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Sauce kochen

Den kleinen Topf mit der vorbereiteten **Sauce** erhitzen und alles zusammen unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Schweinefilets** kurz ruhen lassen und danach in Scheiben schneiden. **Schweinefilets**, **Kartoffeln**, **Linse**ngemüse und **Sauce** auf Tellern anrichten 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 fillet with lentils and spinach

served with mustard sauce and roast potatoes

Under 650 calories | High protein | 30–40 minutes • 630 kcal • Cook on day 3

18



Pork fillets



Brown lentils



Garlic clove



Onion



Baby spinach



Single cream from Saland



Medium-hot mustard



"Hello Paprika" spice mix



Mainly waxy potatoes



- 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\*, salt\*, chicken stock powder\*, pepper\*, water\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork fillets	2 x 125 g	4 x 125 g
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Single cream from Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
“Hello Paprika” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 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. 720 g)
Calories	369 kJ/88 kcal	2638 kJ/630 kcal
Fat	3.7 g	26.8 g
– of which saturated fats	1.3 g	9 g
Carbohydrate	7 g	50.1 g
– of which sugar	0.8 g	6 g
Protein	5.8 g	41.5 g
Salt	0.26 g	1.86 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!)



## Bake the potatoes

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

Cut the potatoes into quarters or eighths depending on size.

In a large bowl, mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and a little salt\*, then spread them on a baking tray lined with baking paper. Leave some space for the meat and bake for 25–30 minutes until golden brown.



## In the meantime

In the meantime, drain the lentils in a sieve.

Halve, peel and finely chop the onion.

Also peel and finely chop the garlic.

In a small pot, mix the single cream with 50 ml [100 ml] water\*, “Hello Paprika”, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and the mustard.



## Fry the meat

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

Sear the pork fillets all round for 3–5 min. until golden brown on the outside.

For the last 12–16 minutes, roast the pork fillets alongside the potatoes on the baking tray until the meat is only very slightly pink inside.



## For the lentils

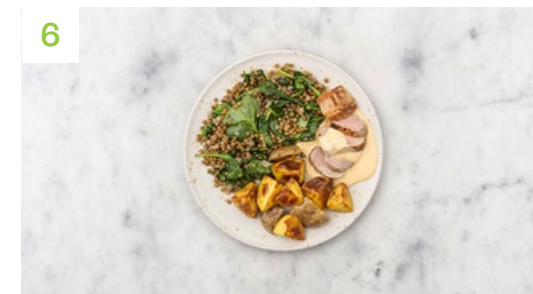
Reduce the heat of the frying pan and lightly sauté the chopped onion and garlic for 2–3 minutes without adding fat.

Add the lentils and spinach and heat for about 2 more minutes until the lentils are hot and the spinach has wilted down. Season with salt\* and pepper\*.



## Make the sauce

Heat up the small pot with the prepared sauce and simmer for about 2 min. while stirring, until the sauce thickens slightly. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Once cooked, leave the pork fillets to stand briefly, then cut them into slices. Apportion the pork fillets, potatoes, lentils and sauce on plates 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Filet de porc aux épinards et lentilles, accompagné de sauce à la moutarde et de pommes de terre

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 630 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Filet de porc



Lentilles brunes



Gousse d'ail



Oignon



Pousses d'épinards Crème



demi-écrémée de Saland



Moutarde mi-forte



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Pommes de terre à chair  
ferme



- 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\*, sel\*, bouillon de volaille en poudre\*, poivre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 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

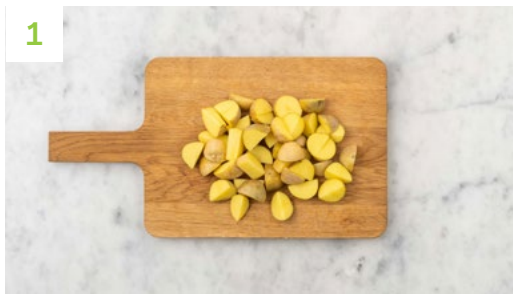
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 720 g)
Valeur calorique	369 kJ/ 88 kcal	2638 kJ/ 630 kcal
Lipides	3,7 g	26,8 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	9 g
Glucides	7 g	50,1 g
- dont sucre	0,8 g	6 g
Protéines	5,8 g	41,5 g
Sel	0,26 g	1,86 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 Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en quatre ou en huit selon la taille.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile\* et un peu de sel, puis les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser un peu de place pour la viande et enfourner 25 à 30 min.



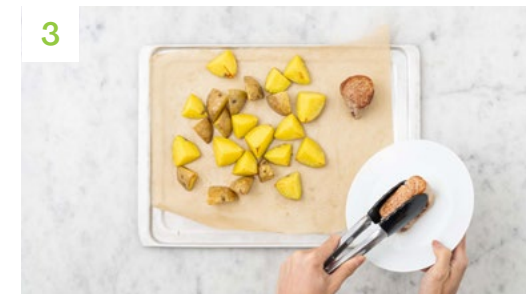
## 2 Pendant ce temps

Pendant ce temps, égoutter les lentilles dans une passoire.

Couper l'oignon en deux, éplucher et ciseler.

Peler et hacher également l'ail finement.

Dans une petite casserole, mélanger la crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau\*, du mélange d'épices « Hello Paprika », 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et la moutarde.



## 3 Faire revenir la viande

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir à feu vif les filets de porc env. 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur.

Dans les 12 à 16 dernières minutes de la cuisson des pommes de terre, ajouter les filets de porc sur la plaque et cuire au four jusqu'à ce que la viande soit légèrement rosée à l'intérieur.



## 4 Pour les lentilles

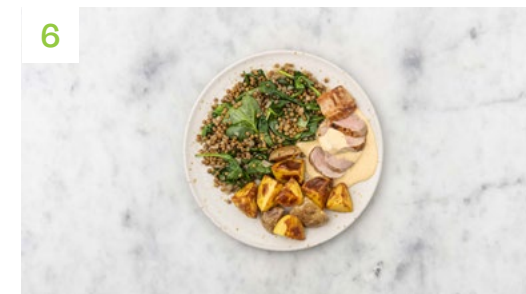
Réduire le feu sous la poêle et, sans ajouter de matière grasse, y faire suer sans coloration l'oignon haché et l'ail haché 2 à 3 min.

Ajouter les lentilles et les épinards et réchauffer le tout encore env. 2 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient chaudes et que les épinards soient fondus. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 5 Préparer la sauce

Faire chauffer la petite casserole avec la sauce préparée et laisser mijoter le tout env. 2 min tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Après la fin du temps de cuisson, laisser reposer brièvement les filets de porc et les couper ensuite en tranches. Dresser les filets de porc, les pommes de terre, les légumes et la sauce sur des assiettes 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

