

Gebratenes Schweinsnierstück mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensauce und Drillinge

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | 25 – 35 Minuten • 521 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Kräuterbutter



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Aprikosenchutney



Aprikosenkonfitüre



Sriracha Sauce



Pouletbouillonpulver



Maizena



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pouletbouillonpulver*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Schweinsnierstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Kräuterbutter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1 x	10 g	2 x	10 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Aprikosenkonfitüre	1 x	25 g	2 x	25 g
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Pouletbouillonpulver	1 x	4 g	1 x	8 g
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 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. 510 g)
Brennwert	430 kJ/ 103 kcal	2180 kJ/ 521 kcal
Fett	2.8 g	14.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.3 g
Kohlenhydrate	10.5 g	53.5 g
- davon Zucker	2 g	10.2 g
Eiweiss	7 g	35.7 g
Salz	0.32 g	1.61 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 **22)** Mandeln

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



1 Kartoffeln kochen

Gewaschene **Kartoffeln** in einen grossen Topf geben und mit ca. 2 cm **Wasser** bedecken. **Wasser** mit 1 TL [2 TL] **Salz*** salzen und abgedeckt ca. 14 – 16 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und quer halbieren. **Buschbohnen** in den letzten 10 Min. mit in das **Kochwasser** geben und mitkochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



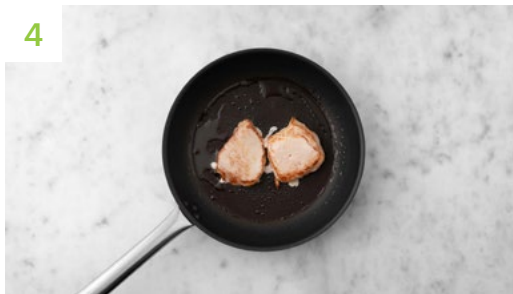
2 Kleine Vorbereitung

In einem Messbecher 150 ml [300 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Maisstärke**, **Aprikosenchutney**, **Aprikosenkonfitüre** und **Sriracha** verrühren.



3 Mandeln rösten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ca. 2 Min hellbraun rösten, anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Fleisch braten

Knoblauch abziehen.

Schweinsnierstücke von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Schweinsnierstücke** bei mittlerer Hitze je Seite ca. 2 – 4 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Knoblauch** dazupressen.

Schweinsnierstücke kurz aus der Bratpfanne nehmen.



5 Sauce kochen

Vorbereitete **Sauce** im Messbecher noch einmal durchrühren und **Bratpfanneneinhalt** damit ablöschen. **Sauce** unter Rühren ca. 4 Min. köcheln lassen, bis diese etwas reduziert und dickflüssig ist.

1 TL [2 TL] **Butter*** einrühren und die **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinsnierstücke zu der **Sauce** geben und einmal kurz aufkochen lassen, sodass die **Schweinsnierstücke** wieder warm sind.



6 Anrichten

Nach Ende der Gemüsekochzeit **Kartoffeln** und **Bohnen** durch ein Sieb abgessen und gleich wieder zurück in den Topf geben.

Kräuterbutter unter das **Gemüse** rühren.

Kartoffeln und **Bohnen**, **Fleisch** und **Sauce** auf Tellern anrichten. Mit **Mandelblättchen** bestreuen 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!

