

# 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!

