

# Schweinsnierstück mit Bohnengemüse

dazu selbst gemachte Kräuterbutter

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 645 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinsnierstück Steak



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Eschalotte

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



- 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\*

Butter\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück Steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 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. 590 g)
Brennwert	458 kJ/ 109 kcal	2698 kJ/ 645 kcal
Fett	5.2 g	30.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	10.2 g
Kohlenhydrate	9.2 g	54.4 g
– davon Zucker	0.9 g	5.3 g
Eiweiss	6.2 g	36.7 g
Salz	0.18 g	1.08 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:** "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.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

**Kartoffeln** in einer grossen Schüssel mit „Hello Patatas“ und 1 EL [2 EL] **Öl**\* vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 4 Nierstücke anbraten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl**\* erhitzen und **Schweinsnierstücke** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



## 2 Bohnen kochen

In einen grossen Topf 1 L heisses **Wasser**\* füllen, 1 EL **Salz**\* dazugeben und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Buschbohnen** in das **Wasser**\* geben und 9 – 11 Min. kochen, bis sie bissfest sind.

**Bohnen** anschliessend durch ein Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** spülen und abkühlen lassen.



## 5 Bohnen anbraten

Währenddessen in dem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl**\* bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen, **Eschalotte** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Restliche **Kräuter** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



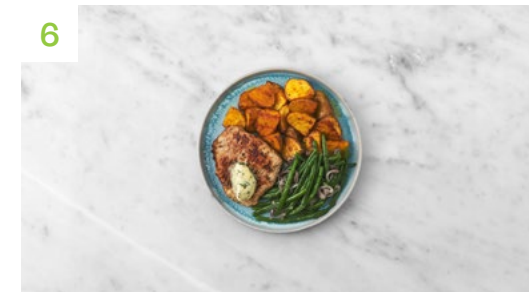
## 3 Kräuterbutter zubereiten

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] weiche **Butter**\* mit der Hälfte der **Kräuter** mischen und mit etwas **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.

**Knoblauch** abziehen.

**Eschalotte** in feine Ringe schneiden.



## 6 Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Bohngemüse** und **Schweinsnierstücke** dazu anrichten.

**Kräuterbutter** auf den **Schweinsnierstücken** verteilen 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!

