

Saftiges Schweinsnierstück mit Senfrahm dazu geröstete Rüebli und Kartoffeln

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 690 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



süßer Senf



- 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*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 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. 750 g)
Brennwert	383 kJ/ 92 kcal	2889 kJ/ 690 kcal
Fett	3.9 g	29.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	8.2 g
Kohlenhydrate	8.7 g	65.7 g
– davon Zucker	2.6 g	19.7 g
Eiweiss	5 g	37.6 g
Salz	0.05 g	0.36 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 Rüebli zubereiten

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

Rüebli nach Belieben schälen und schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden. **Rüebli**scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 Kartoffeln zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen und neben den **Rüebli** auf dem Backblech verteilen.

Rüebli und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



3 Schweinsnierstücke braten

Fleisch salzen* und **pfeffern***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinsnierstücke** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



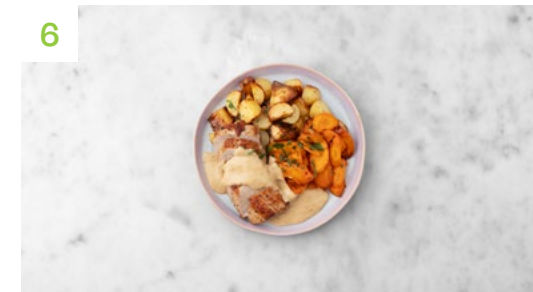
4 Schweinsnierstücke backen

Schweinsnierstücke aus der Bratpfanne nehmen und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



5 Für die Sauce

Halbrahm, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, 50 ml [100 ml] heissem **Wasser*** und **Senf** in die Bratpfanne geben. Aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinsnierstücke aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Rüebli** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit der **Sauce** 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!





Juicy pork steak with mustard cream

served with roasted carrots and potatoes

Family High protein 30–40 minutes • 690 kcal • Cook on day 5



Pork steak



Mainly waxy potatoes



Carrots



Flat leaf parsley



Single cream from Saland



Sweet mustard



- 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*

Pepper*, salt*, water*, oil*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 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. 750 g)
Calories	383 kJ/92 kcal	2889 kJ/690 kcal
Fat	3.9 g	29.7 g
- of which saturated fats	1.1 g	8.2 g
Carbohydrate	8.7 g	65.7 g
- of which sugar	2.6 g	19.7 g
Protein	5 g	37.6 g
Salt	0.05 g	0.36 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!)



1 Prepare the carrots

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

Peel the carrots if you want, then cut them diagonally into 0.5 cm slices. Spread the carrot slices on a baking tray lined with baking paper (leaving some room for the potatoes) and season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.



2 Prepare the potatoes

Finely chop the parsley leaves.

Cut the washed potatoes into quarters or halves depending on size.

In a large bowl, mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and spread on the baking tray alongside the carrots.

Bake the carrots and potatoes for 25–30 min. until golden brown.



3 Fry the pork steaks

Season the meat with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sear the pork steaks all round for 3–4 min.



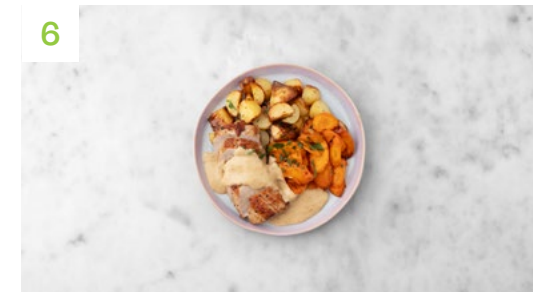
4 Bake the pork steaks

Remove the pork steaks from the pan and bake them on the tray alongside the potatoes for the last 10 min. until the meat is only slightly pink inside.



5 For the sauce

Add the single cream, 4 g [8 g] chicken stock powder *, 50 ml [100 ml] hot water* and mustard to the pan. Bring to the boil, then simmer for 1–2 min. until the sauce has thickened a little. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Remove the pork steaks from the oven, cut then into slices and apportion onto plates.

Serve with the potato wedges and carrots, sprinkle with parsley and enjoy with the sauce.

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/



Filet de porc juteux à la crème à la moutarde accompagné de carottes et de pommes de terre rôties

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 690 kcal • Cuisiner au 5e jour

5



Filet de porc



Pommes de terre
à chair ferme



Carottes



Persil, plat



Crème demi-
écrémée de Saland



Moutarde douce



- 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*

Poivre*, sel*, eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 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. 750 g)
Valeur calorique	383 kJ/ 92 kcal	2889 kJ/ 690 kcal
Lipides	3,9 g	29,7 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	8,2 g
Glucides	8,7 g	65,7 g
- dont sucre	2,6 g	19,7 g
Protéines	5 g	37,6 g
Sel	0,05 g	0,36 g

Notes 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 Préparer les carottes

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

Peler les carottes selon les goûts et les couper en biais en rondelles de 0,5 cm. Répartir les tranches de carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les pommes de terre) et assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



2 Préparer les pommes de terre

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper les pommes de terre lavées en deux ou en quatre selon leur taille, sans les éplucher.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre à 1 cs [2 cs] d'huile* et répartir sur la plaque de cuisson à côté des carottes.

Faire cuire les carottes et les pommes de terre pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



3 Rôtir les filets de porc

Saler* et poivrer* la viande.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les filets de porc de chaque côté à feu vif pendant 3 à 4 min.



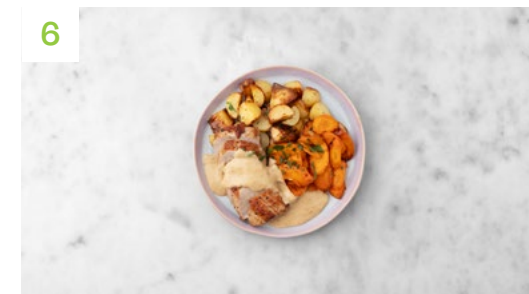
4 Faire cuire les filets de porc

Retirer les filets de porc de la poêle et les enfourner sur la plaque de cuisson pendant les 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, jusqu'à ce que la viande soit légèrement rose à l'intérieur.



5 Pour la sauce

Placer la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, 50 ml [100 ml] d'eau chaude* et la moutarde dans la poêle. Porter à ébullition puis laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Retirer les filets de porc du four, les couper en tranches et les répartir sur les assiettes.

Y ajouter les quartiers de pommes de terre et les carottes, saupoudrer de persil et déguster avec la sauce.

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/

