

# Schweinsnierstück mit Bohnengemüse

dazu selbst gemachte Thymian-Kräuterbutter

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinsnierstück



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Tomaten



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



- 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 Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	2 x 600 g
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	1 x 6 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. 610 g)
Brennwert	441 kJ/ 105 kcal	2710 kJ/ 648 kcal
Fett	5 g	30.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	10.2 g
Kohlenhydrate	8.9 g	54.9 g
- davon Zucker	1 g	6.3 g
Eiweiss	6 g	36.6 g
Salz	0.17 g	1.07 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 zusammen 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 1L heisses **Wasser**\* füllen, 1 EL **Salz**\* dazugeben und aufkochen lassen.

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

**Buschbohnen** zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** bissfest sind.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 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 und 1 Min. mitbraten.

**Tomatenwürfel** dazugeben und 1 weitere Min. mitbraten.

Restlichen **Thymian** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



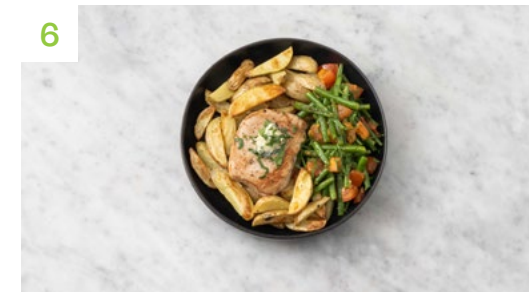
## 3 Kräuterbutter zubereiten

**Thymianblätter** fein hacken.

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

**Knoblauch** abziehen.

**Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.



## 6 Anrichten

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

**Kräuterbutter** auf den **Schweinsnierstücke** 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!





# Pork steak with beans and home-made thyme herb butter

Family High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 648 kcal • Cook on day 5

34



Pork steak



New potatoes



French beans



Tomatoes



Thyme



Garlic clove



“Hello Patatas” spice mix



- 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\*

Butter\*, pepper\*, oil\*, salt\*, water\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
New potatoes	1 x 600 g	2 x 600 g
French beans	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Thyme	1 x 10 g**	1 x 10 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x 4 g	1 x 6 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. 610 g)
Calories	441 kJ/105 kcal	2710 kJ/648 kcal
Fat	5 g	30.5 g
– of which saturated fats	1.7 g	10.2 g
Carbohydrate	8.9 g	54.9 g
– of which sugar	1 g	6.3 g
Protein	6 g	36.6 g
Salt	0.17 g	1.07 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:** "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).

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the washed potatoes into quarters.

Mix the potatoes in a large bowl together with the "Hello Patatas" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 25–30 min. until golden brown.



## Cook the beans

Fill a large pot with 1 L hot water\*, add 1 tbsp. salt\* and bring to the boil.

Trim the beans and halve them crossways.

Add the beans and cook for 8–9 min. until al dente.

Then drain in a sieve, rinse with cold water and allow to cool.

Meanwhile, continue with the recipe.



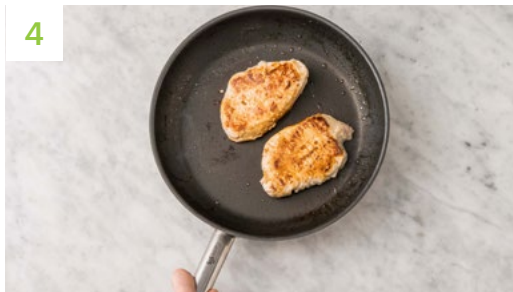
## Make the herb butter

Finely chop the thyme leaves.

In a small bowl, mix 3 tbsp. [6 tbsp.] soft butter\* with half of the thyme and season with a little salt\* and pepper\*.

Peel the garlic.

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.



## Fry the pork

Season both sides of the pork steaks with salt\* and pepper\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the pork steaks on a medium heat for 3–5 min. on each side until only slightly pink in the middle.



## Sauté the beans

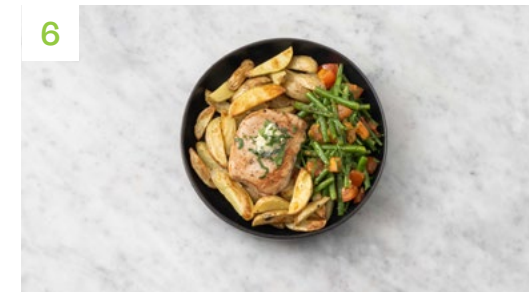
Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large pot on a medium heat.

Add the beans and sauté for 2 min.

Press in the garlic and sauté for another 1 min.

Add the diced tomatoes and sauté for another 1 min.

Stir in the rest of the thyme and season with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

Apportion the potato wedges onto plates and serve with the beans and pork steaks.

Spread herb butter on the pork steaks 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 haricots verts, accompagné de beurre fait maison aux fines herbes et au thym

Famille Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 648 kcal • Cuisiner au 5e jour

34



Filet de porc



Pommes de terre (grenaille)



Haricots verts



Tomates



Thym



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



- 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.

## Basique de votre cuisine\*

Beurre\*, poivre\*, huile\*, sel\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	2 x 600 g
Haricots verts	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	1 x 6 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. 610 g)
Valeur calorique	441 kJ/ 105 kcal	2710 kJ/ 648 kcal
Lipides	5 g	30,5 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	10,2 g
Glucides	8,9 g	54,9 g
- dont sucre	1 g	6,3 g
Protéines	6 g	36,6 g
Sel	0,17 g	1,07 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 :** "Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !"



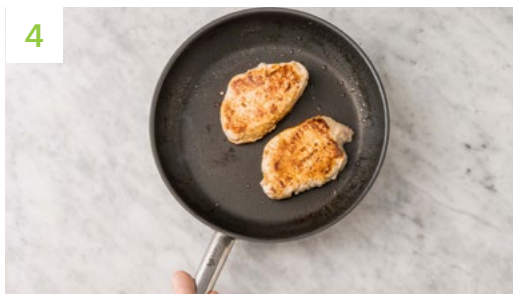
### Cuire les pommes de terre

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Laver les pommes de terre et les couper en quatre.

Mélanger les pommes de terre dans un saladier avec le « Hello Patatas » et 1 cs [2 cs] d'huile\*. Les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### Faire revenir les filets de porc

Salier\* et poivrer\* les filets de porc des deux côtés.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir les filets de porc 3 à 5 min de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement rosés à l'intérieur.



### Faire cuire les haricots

Dans une grande casserole, verser env. 1 l d'eau\* chaude, ajouter 1 cs de sel\* et porter à ébullition.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux.

Y mettre les haricots verts et les faire cuire pendant 8 à 9 min jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants.

Égoutter ensuite dans une passoire, rincer à l'eau froide et laisser refroidir.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Faire revenir les haricots

Pendant ce temps, faire chauffer dans la grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen.

Ajouter les haricots et faire revenir 2 min.

Ajouter l'ail pressé et faire revenir 1 min.

Ajouter les dés de tomates et faire revenir encore 1 min.

Ajouter le reste du thym, mélanger et assaisonner selon les goûts avec du sel\* et du poivre\*.



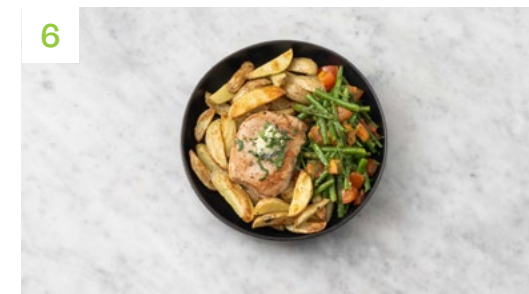
### Préparer le beurre aux herbes

Hacher finement les feuilles de thym.

Dans un bol, mélanger 3 cs [6 cs] de beurre\* mou avec la moitié du thym et assaisonner avec un peu de sel\* et de poivre\*.

Peler l'ail.

Couper les tomates en dés de 2 cm.



### Dresser

Répartir les quartiers de pommes de terre dans des assiettes et disposer dessus les haricots verts et les filets de porc.

Répartir le beurre aux fines herbes sur les filets de porc 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/)

