

Schweinsnierstück mit Bohnengemüse

dazu selbst gemachte Thymian-Kräuterbutter

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



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	1 x 250 g	1 x 500 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 auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



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 kochende **Wasser*** geben 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.



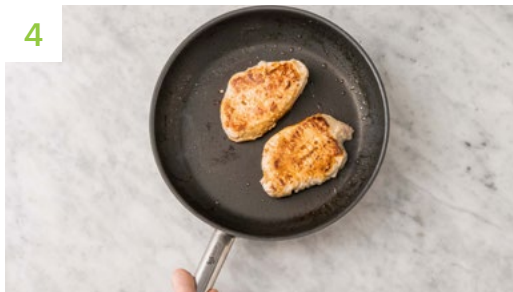
3 Kräuterbutter zubereiten

Thymianblätter fein hacken.

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

Knoblauch abziehen.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.



4 Schweinsnierstücke 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.



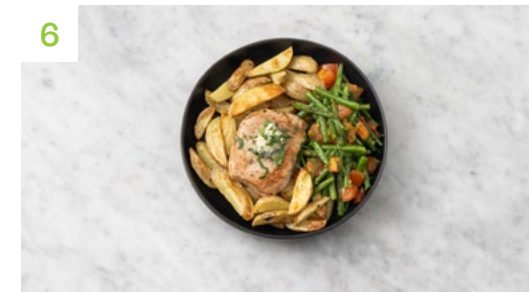
5 Bohnen anbraten

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.



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!

