

# Schweinsnierstück mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensauce und Drillinge

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 516 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück Steak



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Kräuterbutter



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



Aprikosenchutney



Aprikosenkonfitüre



Sriracha Sauce



Maizena



- 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\*

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 Steak	1 x 250 g	2 x 250 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 <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	1 x 10 g	2 x 10 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	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
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

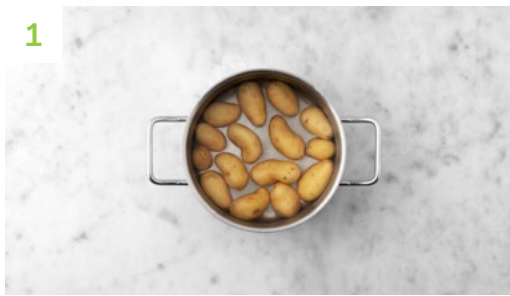
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	373 kJ/ 89 kcal	2160 kJ/ 516 kcal
Fett	2.4 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.2 g
Kohlenhydrate	9.1 g	52.8 g
– davon Zucker	1.7 g	9.7 g
Eiweiss	6.1 g	35.5 g
Salz	0.12 g	0.7 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.



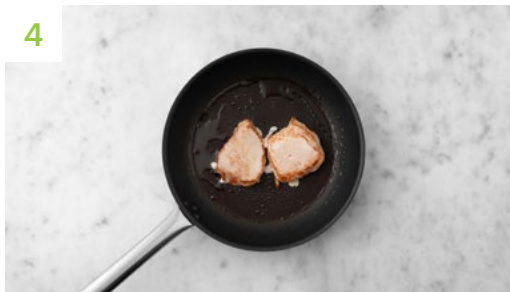
## 2 Sauce anrühren

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 abgiessen 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.

## Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

## Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

