

Schweinsnierstücke auf Kräuterbutter-Spätzli

dazu saurer Halbrahm & Salat mit fruchtigem Dressing

Family High Protein extra schnell 15 – 25 Minuten • 765 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzli



Kräuterbutter



saurer Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Blattsalatmischung



Schweinsnierstück



Schnittlauch



Balsamicreme



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter und tupfe das Fleisch trocken mit Küchenpapier.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Eierspätzli 8 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Blattsaladmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Schweinsnierstück	1 x 250 g	2 x 250 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Balsamicocrema 14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 430 g)
Brennwert	739 kJ/ 177 kcal	3201 kJ/ 765 kcal
Fett	8.4 g	36.3 g
- davon ges. Fettsäuren	3.2 g	13.9 g
Kohlenhydrate	15.6 g	67.6 g
- davon Zucker	5.3 g	22.8 g
Eiweiss	9.4 g	40.7 g
Salz	0.73 g	3.16 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 **8**) Eier **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne **Kräuterbutter** erhitzen und **Spätzli** darin 6 – 8 Min. anbraten. Mit **Salz*** abschmecken.

2



Fleisch anbraten

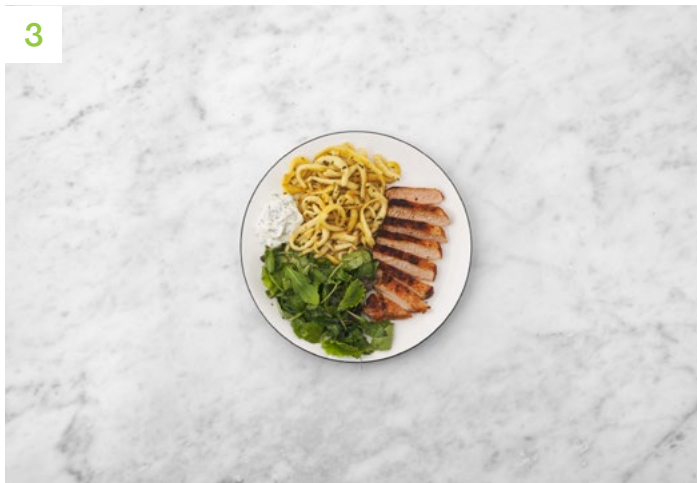
Kräuter hacken.

In einer kleinen Schüssel **Kräuter** mit **sauerm Halbrahm** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinsnierstücke von beiden Seiten mit „**Hello Paprika**“ einreiben.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinsnierstücke** darin 3 – 5 Min. pro Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

3



Anrichten

In einer grossen Schüssel **Salat** und **Frucht-Balsamico-Dressing** vermengen.

Schweinsnierstücke auf Teller verteilen. **Spätzli** und **Salat** daneben anrichten und mit **Kräuter-Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

