

Schweinsnierstück in Wildpreiselbeer-Sauce mit Champignons und roten Salz-Kartoffeln

schnell unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 500 kcal • Tag 3 kochen

21



Champignons



Wildpreiselbeerenkonfi



Worcester Sauce



mittelscharfer Senf



Maizena



Schweinsnierstück



Zwiebel



Petersilie, glatt



rote Kartoffeln



Salatherz (Romana)



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Butter*, Honig*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester Sauce (11)	1 x	8 ml	2 x	8 ml
mittelscharfer Senf (9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g
Schweinsnierstück Steak	1 x	250 g	2 x	250 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	1 x	20 g
rote Kartoffeln	1 x	400 g	2 x	400 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 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. 640 g)
Brennwert	329 kJ/ 79 kcal	2094 kJ/ 500 kcal
Fett	2.8 g	17.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.9 g
Kohlenhydrate	7.3 g	46.6 g
– davon Zucker	4.8 g	30.5 g
Eiweiss	5.8 g	37.1 g
Salz	0.09 g	0.57 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: 9) Senf 11) Soja

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



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln nach Belieben schälen und halbieren.

Kartoffeln in den grossen Topf geben und 18 – 22 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.



2 Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Zwiebeln grob würfeln.

Peterli grob hacken.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.



3 Für das Dressing

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salatherz hinzugeben und noch nicht vermengen.

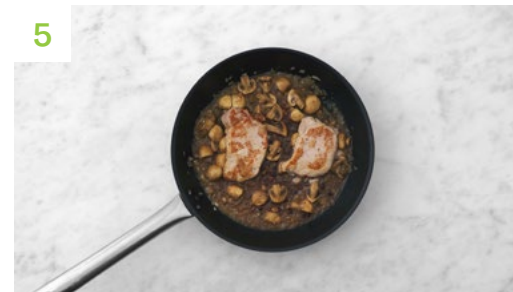


4 Schweinsplätzli anbraten

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Maizena**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Wildpreiselbeerkonfitüre** und **Worcestersauce** zu einer **Sauce** verrühren.

Schweinsplätzli rundum **salzen***.

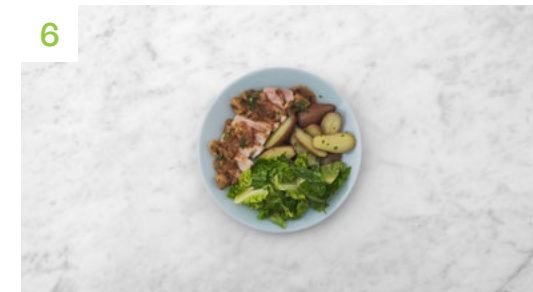
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schweinsplätzli** darin 3 – 4 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist. Herausnehmen.



5 Für die Sauce

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Bratpfannenhalt** mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Plätzli zurück in die Bratpfanne geben und aufwärmen.



6 Anrichten

Kartoffeln nach Belieben mit etwas **Butter*** vermengen und kräftig mit **Salz*** würzen.

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Salat** und **Schweinsnierstück** mit **Wildpreiselbeersauce** daneben anrichten und mit **Peterli** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

