

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

High Protein **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 500 kcal • Tag 3 kochen

24



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\*

Wasser\*, Salz\*, Olivenöl\*, Essig\*, Honig\*,  
Pouletbouillonpulver\*, Butter\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 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 <b>(11)</b>	1 x	8 ml	2 x	8 ml
mittelscharfer Senf <b>(9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g
Schweinsnierstück	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.



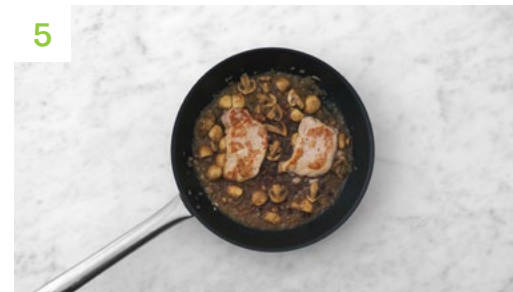
## 4 Schweinsplätzli anbraten

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.

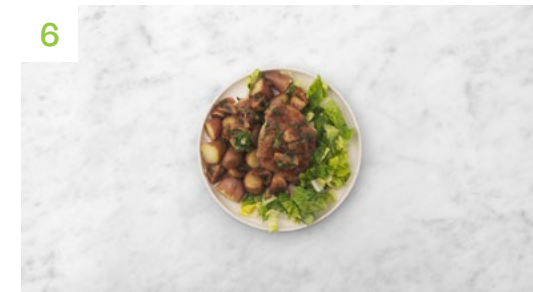
Herausnehmen.



## 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!

