

# Schweinsnierstück mit Knollenselleriepüree dazu Spinat und Demi-Glace-Sauce

Family **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 568 kcal • Tag 3 kochen



mehlig. Kartoffeln



Knollensellerie



Babyspinat



Knoblauchzehe



Demi-glace



Schweinsnierstück Steak



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Butter\*, Milch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Knollensellerie <b>10</b>	1 x 350 g	1 x 700 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Demi-glace <b>10</b>	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Schweinsnierstück Steak	1 x 250 g	2 x 250 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. 690 g)
Brennwert	321 kJ/ 77 kcal	2377 kJ/ 568 kcal
Fett	3.1 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	12.7 g
Kohlenhydrate	6.8 g	50.2 g
- davon Zucker	1.3 g	9.6 g
Eiweiss	5.2 g	38.1 g
Salz	0.25 g	1.83 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: 10** Sellerie

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen grossen Topf mit Deckel geben, kräftig **salzen\*** und aufkochen.

**Knollensellerie** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** schälen.



## 2 Gemüse kochen

**Knollensellerie**, **Kartoffeln** und 1 [2] **Knoblauchzehe** in den Topf mit kochendem **Wasser\*** geben und 14 – 16 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 3 Für die Sauce

In einem kleinen Topf mit Deckel **Demi-Glace** und 100 ml [ 200 ml] **Wasser\*** erhitzen. 1 EL [ 2 EL] **Butter\*** unterrühren, bis die **Sauce** leicht eindickt und glänzend wird. Ggfs. warm halten.



## 4 Für die Schweinsnierstücke

Restlichen **Knoblauch** fein hacken.

**Schweinsnierstücke** rundum mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

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

**Spinat** und **Knoblauch** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. anbraten, bis der **Spinat** leicht zusammenfällt.



## 5 Für den Kartoffelstock

**Gemüse** nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgessen.

**Gemüse** dann mithilfe eines Kartoffelstampfers, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, 75 ml [150 ml] **Milch\*** und 2 EL [4 EL] **Butter\*** zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schweinsnierstücke** nach Belieben in Streifen schneiden. **Püree** auf Teller verteilen. **Steak** und **Spinat** daneben anrichten. Mit **Sauce** beträufeln 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!

