



SAFTIGES SCHWEINSFILET

mit Senfkruste, Kartoffelecken und buntem Nüsslisalat



HELLO SENF!

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Schweinsfilets



Rüebli



Gurke



Paniermehl



Kartoffeln



Nüsslisalat



Rosmarin



Senf

30 Minuten

Stufe 2

Gourmet

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinsfilet umhüllt? Herbstlich gibt es dazu goldbraun gebratene Kartoffeln und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Lass Dir dieses feine Gericht schmecken!

Gemüse und Kräuter waschen. **Backofen** auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vorheizen. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Bratpfanne**, eine **Auflaufform**, einen **grossen Topf**, eine **Gemüseraffel**, einen **Gemüeschäler**, ein **Sieb**, **Küchenpapier** und eine **grosse Schüssel**.



1 SCHWEINSFILETS BRATEN
Schweinsfilets mit ein wenig **Öl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Eine grosse Bratpfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3–4 Min. rundherum scharf anbraten.



2 SCHWEINSFILETS PANIEREN
Schweinsfilets aus der Bratpfanne nehmen, dünn mit **Senf** bestreichen und in **Paniermehl** wenden. In eine Auflaufform geben und im Backofen 10–15 Min. fertig backen.



3 KARTOFFELN VORBEREITEN
Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden. In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** 6–8 Min. bissfest garen, anschliessend in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Dann zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warm halten.



4 SALAT ZUBEREITEN
Rüebli schälen und grob reiben. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Essig** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Nüsslisalat**, **Rüebli**raspel und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen.



5 KARTOFFELN BRATEN
½ der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die grosse Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswaschen, dann ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffeln** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5–7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN
Schweinsfilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Kartoffeln** und **Nüsslisalat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schweinsfilets	2	4
Paniermehl 1) 15)	25 g	50 g
Kartoffeln	500 g	1000 g
Nüsslisalat	75 g	100 g
Rüebli	1	2
Gurke	1	1
Rosmarin	10 g	10 g
Senf 10)	20 ml	20 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Olivenöl, Pfeffer, Essig, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	<1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



MUSTARD CRUSTED PORK FILLET

with potato wedges and colourful lamb's lettuce salad



HELLO MUSTARD!

Did you know that mustard was used as a spice in China 3,000 years ago?! We love this spicy flavour and really enjoy the way it gives our recipes a lift!



Fillets of pork



Carrots



Cucumber



Breadcrumbs



Potatoes



Lamb's lettuce



Rosemary



Mustard

30 minutes

Level 2

Gourmet

Light meal

Cook on days
1-3

What are breadcrumbs next to the wonderfully spicy mustard crust enfolding your fillet of pork in today's recipe? As it's autumn, you're having it with golden brown fried potatoes and a colourful salad that's full of vitamins and minerals. Enjoy this fine dish!

Wash the vegetables and herbs. Preheat the oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven). Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** frying pan, an oven dish, a **large** pot, a vegetable grater, a vegetable peeler, a sieve, kitchen roll and a **large** bowl.



1 FRY FILLETS OF PORK

Rub a little **oil** into the fillets of pork and season with salt and pepper. Heat up a large frying pan on high heat and sauté the fillets without additional **oil** on all sides for 3-4 min.



2 COAT FILLETS OF PORK

Take fillets of pork from the frying pan, spread thinly with mustard and coat in breadcrumbs. Put in an oven dish and bake in the oven for 10-15 min.



3 PREPARE POTATOES

Cut unpeeled potatoes into wedges. Fill a large pot with hot water, season with **salt** and bring to the boil. Cook potatoes for 6-8 min. until firm to bite, then drain in a sieve and drip dry. Then put them back into the pot, cover and keep warm.



4 PREPARE SALAD

Peel and coarsely grate carrots. Cut cucumber into thin slices. Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil**, ½ tbsp. [1 tbsp.] vinegar, 1 pinch of sugar in a large bowl to make a **dressing**; season with salt and pepper. Mix lamb's lettuce, grated carrot and cucumber slices with the **dressing**.



5 FRY POTATOES

Pluck ½ of rosemary needles and chop coarsely. Wipe the large frying pan with kitchen roll, heat up ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil** on medium heat, add potatoes and chopped rosemary and stir-fry for 5-7 min. Season with salt and pepper.



6 ARRANGE

Remove fillets of pork from the oven, cut into slices and apportion onto plates. Add potatoes and lamb's lettuce, sprinkle with the rest of the rosemary if you like, and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Fillets of pork	2	4
Breadcrumbs 1) 15)	25 g	50 g
Potatoes	500 g	1000 g
Lamb's lettuce	75 g	100 g
Carrots	1	2
Cucumber	1	1
Rosemary	10 g	10 g
Mustard 10)	20 ml	20 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, olive oil, pepper, vinegar, sugar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

🌱 Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Fat	4 g	22 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	9 g	56 g
- incl. sugar	2 g	10 g
Protein	6 g	39 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	<1 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 10) Mustard 15) May contain traces of allergens.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



FILETS DE PORC JUTEUX

en croûte de moutarde accompagnés d'une salade de mâche colorée



HELLO MOUTARDE !

Saviez-vous que la moutarde était déjà utilisée en Chine il y a 3000 ans ?! Nous adorons sa note piquante et aimons l'utiliser pour donner du pep's à nos plats !



Filets de porc



Carottes



Concombre



Chapelure



Pommes de terre



Mâche



Romarin



Moutarde

30 minutes

Niveau 2

Gourmet

Régal léger

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Qu'est-ce qu'une panure comparée à la croûte de moutarde délicieusement piquante qui entoure aujourd'hui votre filet de porc ? Pour l'accompagner : des pommes de terre dorées pour une touche automnale et une salade colorée afin de faire le plein de vitamines et de minéraux. Régalez-vous de ce plat savoureux !

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**). Chauffer un grand volume d'**eau** dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **grande** poêle, un moule à gratin, une **grande** casserole, une râpe à fromage, un économe, une passoire, de l'essuie-tout et un **grand** saladier.



1 FAIRE CUIRE LES FILETS DE PORC

Enduire les **filets** de porc d'un peu d'**huile**, saler et poivrer. Chauffer une grande poêle à feu vif et faire revenir les **filets** sur toutes les faces sans ajouter d'**huile** durant 3–4 min.



2 PANER LES FILETS DE PORC

Enlever les **filets** de porc de la poêle, les recouvrir d'une fine couche de moutarde et les retourner dans la chapelure. Les mettre dans un moule à gratin et finir de le cuire au four 10 à 15 min.



3 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes** de terre en morceaux sans les éplucher. Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau chaude, **saler** et porter à ébullition. Faire cuire les **pommes** de terre 6 à 8 min. les verser dans une passoire et les laisser égoutter. Puis les remettre dans la casserole et mettre le couvercle pour les maintenir au chaud.



4 PRÉPARER LA SALADE

Peler les carottes et les râper grossièrement. Couper le concombre en fines tranches. Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive**, ½ cs [1 cs] de vinaigre et 1 pincée de sucre afin d'obtenir un **dressing**. Assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger la mâche, les carottes râpées et les tranches de concombre au **dressing**.



5 FAIRE SAUTER LES POMMES DE TERRE

Arracher délicatement la moitié des feuilles de romarin et les hacher grossièrement. Essuyer la grande poêle avec de l'essuie-tout et y chauffer ½ csL [1 cs] d'**huile** à feu moyen, puis y faire sauter les **pommes** de terre avec le romarin en remuant 5–7 min. Assaisonner avec du sel et du poivre selon les goûts.



6 DRESSER

Sortir les **filets** de porc du four, les couper en tranches et les répartir sur les assiettes. Dresser les **pommes** de terre et la salade de mâche, parsemer de romarin et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Filets de porc	2	4
Chapelure 1) 15)	25 g	50 g
Pommes de terre	500 g	1000 g
Mâche	75 g	100 g
Carottes	1	2
Concombre	1	1
Romarin	10 g	10 g
Moutarde 10)	20 ml	20 ml

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, huile d'olive, poivre, vinaigre, sucre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Graisse	4 g	22 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	9 g	56 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	6 g	39 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	< 1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 10) moutarde 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch