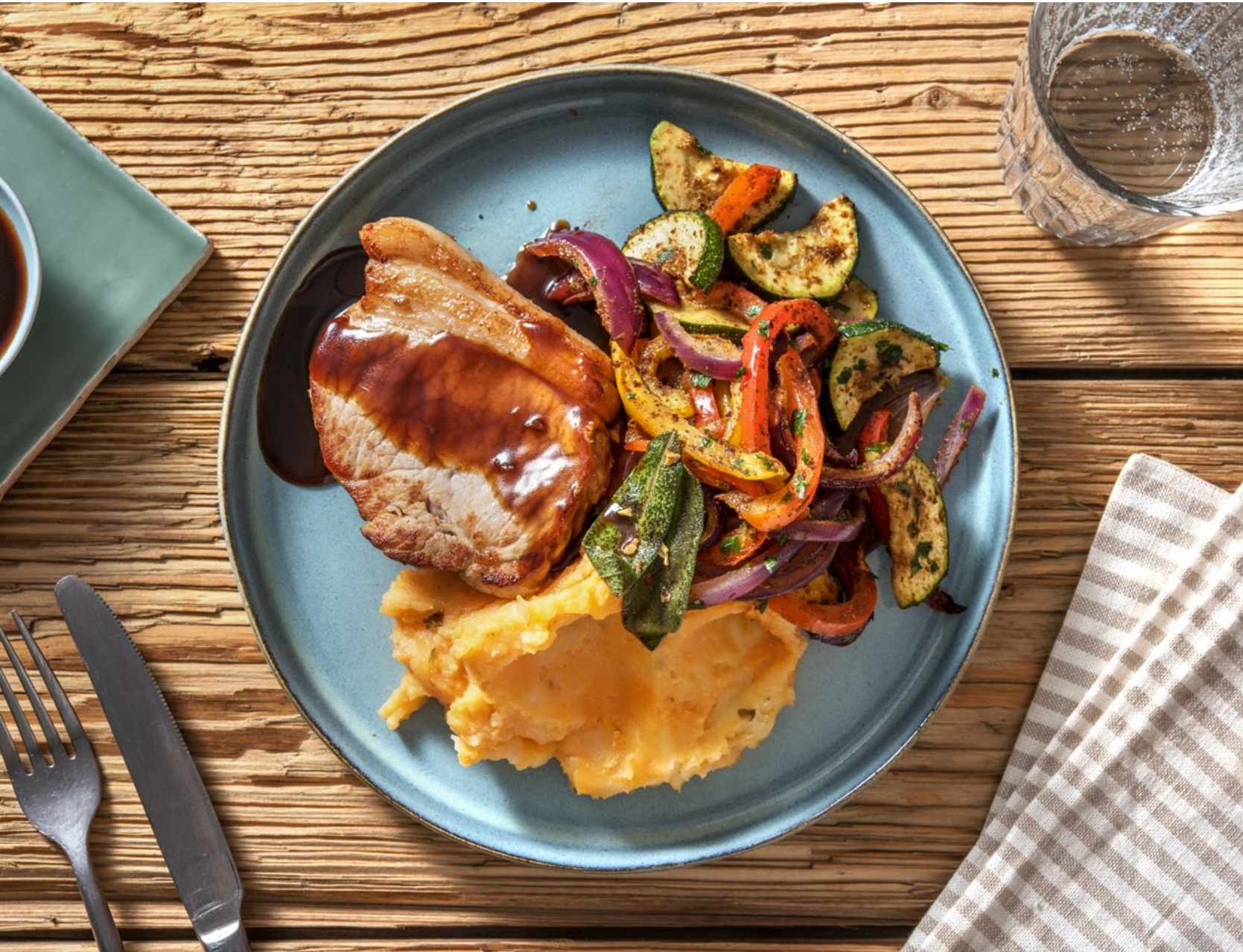


# Salbei-Schweinsnierstück mit Ofengemüse dazu Tomaten-Kartoffel-Püree

High Protein | Unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2.487 kj/594 kcal • Tag 5 kochen

20



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Tomatenpesto



Zucchini



rote Peperoni



rote Zwiebel



Salbei



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Balsamico-Creme



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

**Gut, im Haus zu haben**

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Rindsbouillonpulver\*, Butter\*

# Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, und 1grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomatenpesto <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 6 g
Balsamico-Creme <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Rindsbouillonpulver*, Butter*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	2.487 kJ/594 kcal
Fett	4.20 g	26.72 g
– davon ges. Fettsäuren	1.24 g	7.87 g
Kohlenhydrate	7.41 g	47.14 g
– davon Zucker	2.01 g	12.76 g
Eiweiss	6.26 g	39.82 g
Salz	0.100 g	0.637 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 : 14** Schwefeldioxide und Sulfite.

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

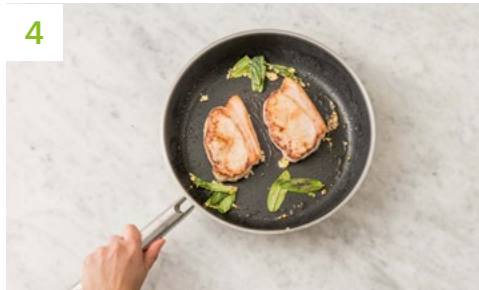


## Gemüse schneiden

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.



## Schweinsnierstücke braten

**Salbeiblätter** von den Stielen zupfen. **Knoblauchzehe** abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweinsnierstücke** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Bratpfanne geben und von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Danach 4 – 6 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

In einem grossen Topf reichlich **heisses Wasser\*** aufkochen.

**Kartoffeln** zugeben, **salzen\*** und 15 – 20 Min. weich garen.

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgiessen, dabei ca. 2 EL [4 EL] **Kochwasser\*** im Topf behalten.

**Tomatenpesto** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** dazugeben und mit dem **Kartoffelstampfer** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sauce zubereiten

**Salbeiblätter** aus der Bratpfanne nehmen.

**Balsamicocreme**, 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\*** in die Bratpfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen. 1 EL [2 EL] **Butter\*** einrühren.



## Gemüse backen

**Peperoni**, **Zucchini** und **Zwiebeln** in eine grosse Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## Anrichten

**Ofengemüse** mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

**Schweinsnierstücke** dazugeben, mit **Sauce** begiessen und mit **Salbeiblättern** belegen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

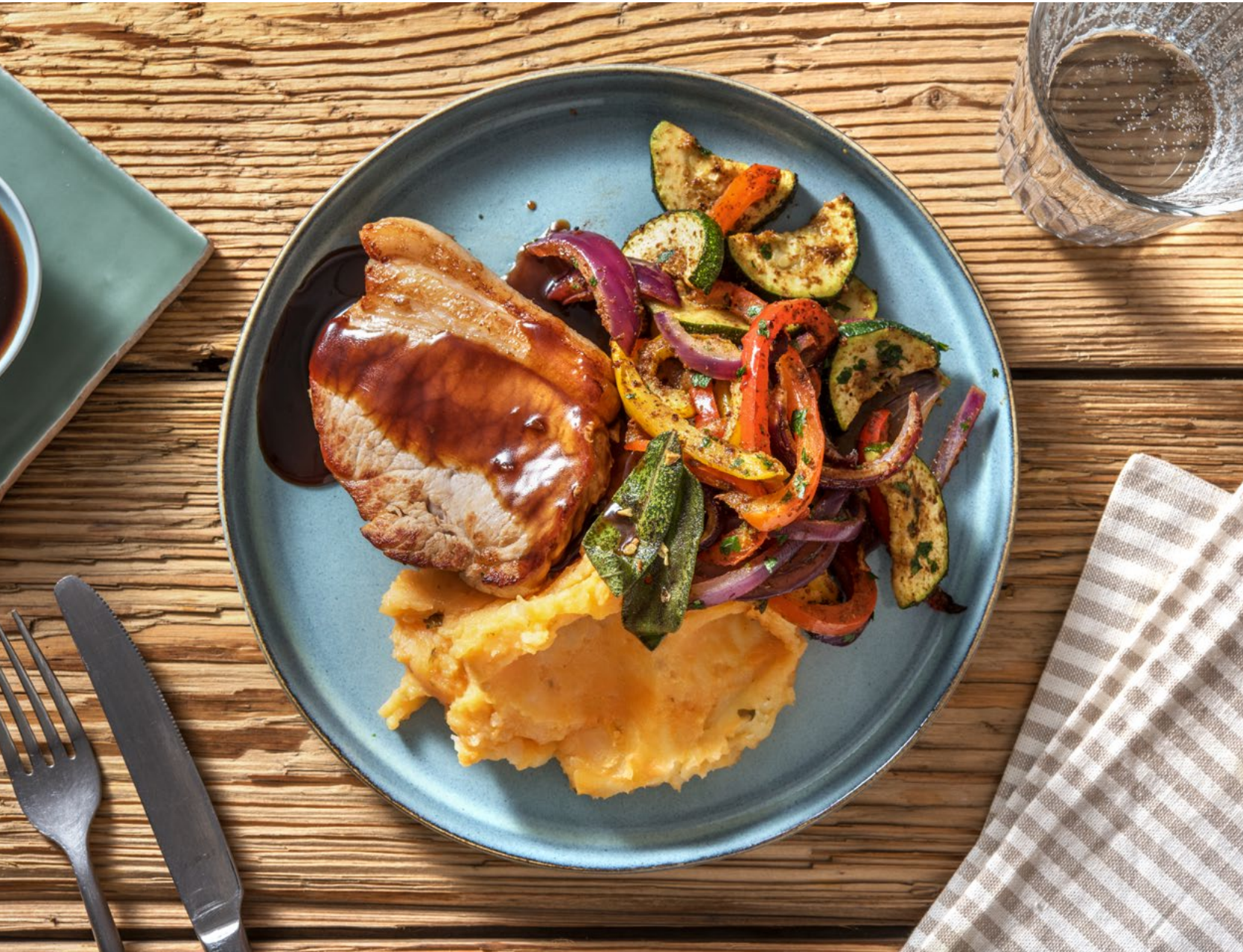
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Sage-fried pork steak with baked vegetables served with potato and tomato mash

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.487 kj/594 kcal • Cook on day 5

20



Pork steak



Garlic cloves



Floury potatoes



Tomato pesto



Courgette



Red pepper



Red onion



Sage



“Hello Mezze” spice mix



Balsamic cream



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

### Good to have at hand

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, beef stock powder\*, butter\*

# Let's get started

Wash the vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll.

Boil plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Sage	1 x 10 g**	1 x 10 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 2 g	1 x 6 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Oil*, olive oil*, water*, beef stock powder*, butter*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	391 kJ/93 kcal	2.487 kJ/594 kcal
Fat	4.20 g	26.72 g
- incl. saturated fats	1.24 g	7.87 g
Carbohydrate	7.41 g	47.14 g
- incl. sugar	2.01 g	12.76 g
Protein	6.26 g	39.82 g
Salt	0.100 g	0.637 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



## 1 Chop the vegetables

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips.

Cut the ends off the courgette, halve it lengthways, then slice into half-moons 1 cm thick.

Peel and halve the onion, then chop it into 1 cm wedges.



## 2 Cook the potatoes

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Bring plenty of hot water\* to the boil in a large pot. Add the potatoes, salt\* and cook for 15-20 minutes until soft.

Drain the potatoes using the lid, leaving about 2 tbsp. [4 tbsp.] cooking water\* in the pot.

Add the tomato pesto and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and mash with the potato masher until creamy.

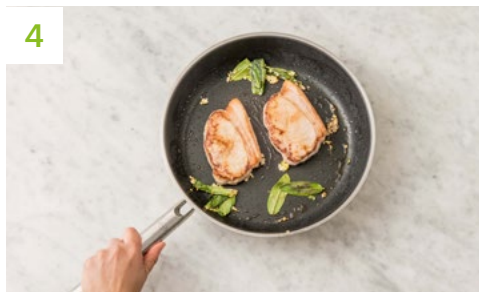
Season with salt\* and pepper\*.



## 3 Roast the vegetables

Put the peppers, courgette and onions into a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, "Hello Mezze" spice mix, salt\* and pepper\*.

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 20-25 minutes.



## 4 Fry the pork steaks

Pluck the sage leaves from the stems. Peel the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Season both sides of the pork steaks with salt\* and pepper\*, put them in the frying pan with the garlic cloves and sage leaves, and fry for 2-3 minutes on each side.

Then add them to the vegetables in the oven for 4-6 minutes until they are no longer translucent inside.



## 5 Prepare the sauce

Remove the sage leaves from the frying pan.

Add the balsamic cream, 150 ml [300 ml] water\* and 4 g [8 g] beef stock powder\* to the frying pan, stir well, and simmer for 1 minute. Stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\*.



## 6 Serve

Apportion the baked vegetables and potato and tomato mash onto plates.

Add the pork steaks, pour sauce over them, and top with sage leaves.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

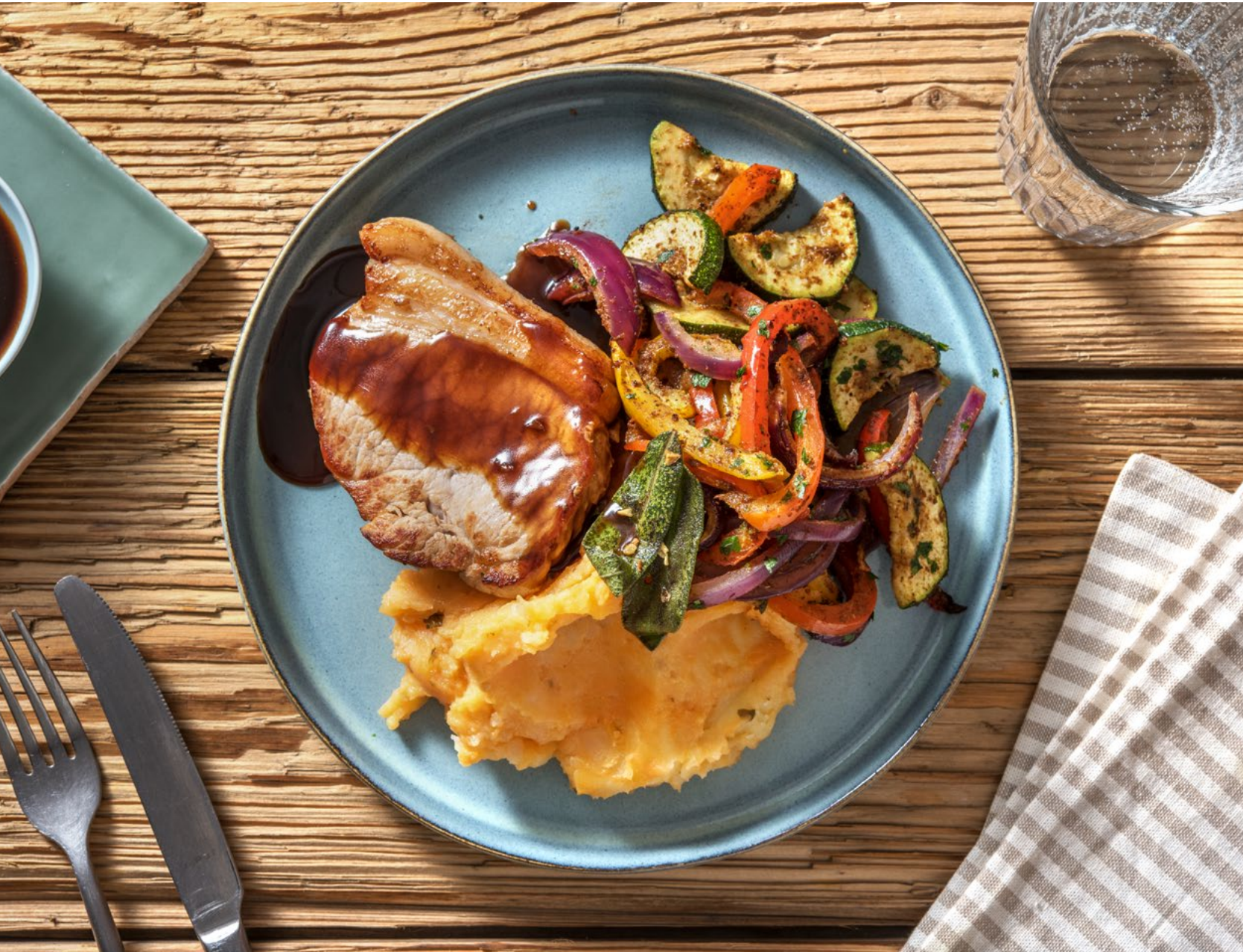
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Filets de porc à la sauge avec légumes au four et purée de tomates et de pommes de terre

20

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.487 kj/594 kcal • Cuisiner au 5e jour



Filets de porc



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair farineuse



Pesto à la tomate



Courgette



Poivron rouge



Oignon rouge



Sauge



Mélange d'épices « Hello Mezze »



Crème balsamique



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, eau\*, bouillon de bœuf en poudre\*, beurre\*

# C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 400 g	1 x 800 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Sauge	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello mézze »	1 x 2 g	1 x 6 g
Crème balsamique <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

Huile\*, huile d'olive\*, eau\*, bouillon de bœuf

Détails dans le texte

en poudre\*, beurre\*

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	391 kJ/93 kcal	2.487 kJ/594 kcal
Lipides	4.20 g	26.72 g
- dont acides gras saturés	1.24 g	7.87 g
Glucides	7.41 g	47.14 g
- dont sucre	2.01 g	12.76 g
Protéines	6.26 g	39.82 g
Sel	0.100 g	0.637 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 14)** dioxydes de soufre et sulfites.

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



## 1 Couper les légumes

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lanières.

Couper les extrémités de la courgette, la couper ensuite en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Peler l'oignon, couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.



## 2 Faire cuire les pommes de terre

Éplucher et couper les pommes de terre en quatre.

Remplir une grande casserole d'eau chaude\*, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les pommes de terre, saler\* et faire cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutter les pommes de terre en utilisant le couvercle et conserver env. 2 cs [4 cs] d'eau de cuisson\* dans la casserole.

Ajouter le pesto de tomates et 1 cs [2 cs] de beurre\* et écraser avec un presse-purée jusqu'à obtenir une purée crémeuse.

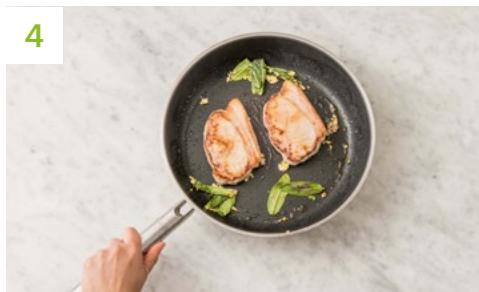
Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 3 Cuire les légumes

Mettre le poivron, la courgette et l'oignon dans un saladier, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du mélange d'épices « Hello Mezze », du sel\* et du poivre\*.

Placer les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 20 à 25 min.



## 4 Faire revenir les filets de porc

Arracher les feuilles de sauge des tiges. Peler la gousse d'ail.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Saler\* et poivrer\* les filets de porc des deux côtés et les mettre dans la poêle avec la gousse d'ail et les feuilles de sauge. Faire revenir 2 à 3 min. de chaque côté.

Ensuite, ajouter aux légumes dans le four 4 à 6 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur.



## 5 Préparer la sauce

Retirer la sauge de la poêle.

Ajouter la crème de vinaigre balsamique, 150 ml [300 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\* dans la poêle, bien remuer et laisser mijoter 1 min. Incorporer 1 cs [2 cs] de beurre\*.



## 6 Dresser

Servir les légumes avec la purée de pommes de terre et de tomates.

Ajouter les filets de porc, recouvrir de sauce et garnir des feuilles de sauge.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

