

Schweinsfilet in dunkler Zwiebelsauce dazu Rüebli-Bohnen-Gemüse und Kartoffelpüree

Family unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 595 kcal • Tag 2 kochen

3



Ofenkartoffeln



Rüebli-breite Bohnen-Mix



Zwiebel



Knoblauchzehe



Demi-glace



Balsamicoreme



Schweinsfilet



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 grosse Töpfe, 1 grosse Bratpfanne, Kartoffelstampfer, Knoblauchpresse und Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Rüebli-breite Bohnen-Mix	1 x 300 g	2 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Demi-glace 10	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Balsamicoreme 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x 5 g	2 x 5 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. 630 g)
Brennwert	396 kJ/ 95 kcal	2490 kJ/ 595 kcal
Fett	4.79 g	30.10 g
– davon ges. Fettsäuren	2.42 g	15.18 g
Kohlenhydrate	7.00 g	43.93 g
– davon Zucker	1.74 g	10.90 g
Eiweiss	5.89 g	37.01 g
Salz	0.347 g	2.181 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 **14** Schwefeldioxyde und Sulfite

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



1 Kartoffeln schneiden

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Stücke schneiden.

Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden.



2 Kartoffeln kochen

In zwei grosse Töpfe **reichlich heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Kartoffeln in den einen Topf geben und ca. 12 Min. weich kochen.

Rüebli-Bohnen-Mix in den anderen Topf geben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Fleisch braten

Schweinsfilets in 2 cm Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Schweinsfilets und **Zwiebelstreifen** darin unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Bratpfanneninhalte mit **Demi-glace** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Balsamicoreme und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren, bis die **Sauce** etwas andickt.



4 Gemüse fertigstellen

Gemüse nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Knoblauch abziehen und in den Topf pressen.

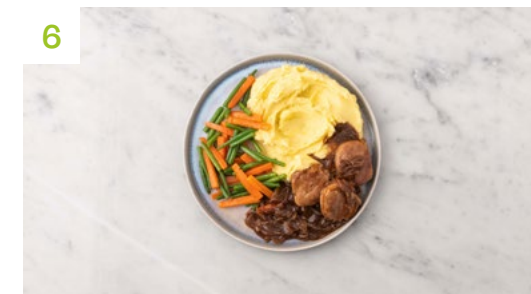
1 EL [2 EL] **Butter*** dazugeben, durchrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und eventuell warmhalten.



5 Püree stampfen

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, dabei 75 ml [150 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Kartoffeln zurück in den Topf geben, „Hello Muskat“ und 1 EL [2 EL] **Butter*** dazugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** stampfen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kartoffelpüree, **Rüebli-Bohnen-Gemüse** und **Schweinsfilets** mit der **Zwiebelsauce** auf Teller verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fillet of pork in dark onion sauce with carrots and beans and mashed potato

Family Under 650 calories 20-30 minutes • 595 kcal • Cook on day 2

3



Baking potatoes



Carrot and bean mix



Onion



Garlic clove



Demi-glace



Balsamic cream



Fillet of pork



Spice mix
"Hello Nutmeg"



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

Let's get started

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

Basic ingredients from your kitchen*

Butter*, water*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

2 large pots, 1 large frying pan, potato masher, garlic press and sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Carrot and bean mix	1 x	300 g	2 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Demi-glace 10)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g

**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. 630 g)
Calories	396 kJ/ 95 kcal	2.490 kJ/ 595 kcal
Fat	4.79 g	30.10 g
- incl. saturated fats	2.42 g	15.18 g
Carbohydrate	7.00 g	43.93 g
- incl. sugar	1.74 g	10.90 g
Protein	5.89 g	37.01 g
Salt	0.347 g	2.181 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: 10) Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



1 Cut the potatoes

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel the potatoes and cut into 3 cm chunks.

Quarter the onion and cut it into thin strips.



2 Cook the potatoes

Fill a second large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Put potatoes in one pot and cook for approx. 12 min. until tender.

Put carrot and bean mix in the other pot and cook for 8-10 min. until firm to the bite.

In the meantime, continue with the recipe.



3 Fry the meat

Cut fillets of pork into 2 cm slices.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Stir-fry pork and strips of onion for 3-5 min.

Deglaze contents of pan with demi-glace and 100 ml [200 ml] water* and simmer for 5 min. until meat is no longer pink inside.

Stir in balsamic cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* until sauce thickens slightly.



4 Finish vegetables

When the vegetables are cooked, drain them through a sieve and return them to the pot.

Peel garlic and press it into the pot.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, stir well, season with salt* and pepper*, and keep warm if necessary.



5 Make mash

After the cooking time, drain potatoes through a sieve, keeping 75 ml [150 ml] of the cooking water*.

Return potatoes to the pot, add "Hello Nutmeg" and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, then mash using a potato masher. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion mashed potato, carrots and beans, and fillet of pork onto plates and enjoy with the onion sauce.

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!



Filet de porc dans une sauce à l'oignon accompagné de carottes, de haricots et d'une purée

Famille Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 595 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Pommes de terre



Mélange de carottes
et de haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Demi-glace



Crème balsamique



Filet de porc



Mélange d'épices
« Hello muscade »



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Beurre*, eau*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

2 grandes casseroles, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 presse-ail et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Mélange de carottes et de haricots	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Demi-glace 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g

**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. 630 g)
Valeur calorique	396 kJ/ 95 kcal	2.490 kJ/ 595 kcal
Lipides	4.79 g	30.10 g
- dont acides gras saturés	2.42 g	15.18 g
Glucides	7.00 g	43.93 g
- dont sucre	1.74 g	10.90 g
Protéines	5.89 g	37.01 g
Sel	0.347 g	2.181 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 : 10) moutarde **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 la patate douce

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 3 cm.

Couper l'oignon en quatre puis en fines lamelles.



2 Faire cuire les pommes de terre

Remplir deux grandes casseroles d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Mettre les pommes de terre dans l'une des casseroles et les faire cuire pendant environ 12 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Mettre le mélange de carottes et de haricots dans l'autre casserole et faire cuire 8 à 10 min pour qu'il soient croquants.

Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Faire revenir la viande

Couper les filets de porc en tranches de 2 cm.

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

Y faire revenir les filets de porc et les lamelles d'oignon pendant 3 à 5 min en les retournant.

Dégeler le contenu de la poêle avec la demi-glace et 100 ml [200 ml] d'eau*, puis laisser mijoter 5 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Incorporer la crème de vinaigre balsamique et 1 cs [2 cs] de beurre* jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.



4 Terminer la préparation des légumes

Quand la cuisson des légumes est terminée, les égoutter dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Éplucher l'ail et le presser dans la casserole.

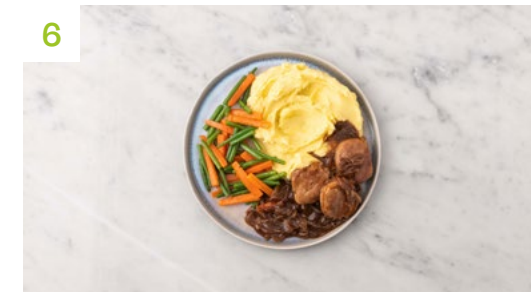
Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre*, mélanger, saler* et poivrer*. Maintenir éventuellement au chaud.



5 Écraser la purée

Après la cuisson, égoutter les pommes de terre dans une passoire et récupérer 75 ml [150 ml] d'eau* de cuisson.

Remettre les pommes de terre dans la casserole, ajouter le « Hello muscade » et 1 cs [2 cs] de beurre*, puis les écraser en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la purée, les carottes et haricots et les filets de porc avec la sauce à l'oignon sur des assiettes et déguster.

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 !

