

Schweinsnierstück mit Kohlrabigemüse

Blechkartoffeln und Kräutersauce

High Protein Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3139 kj/750 kcal • Tag 5 kochen

23



Kohlrabi



Petersilie



Doppelrahmfrischkäse



Rüebli



Schweinsnierstück



Drillinge



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Doppelrahmfrischkäse	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Butter*, Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	397 kJ/95 kcal	3139 kJ/750 kcal
Fett	5.20 g	41.16 g
- davon ges. Fettsäuren	2.48 g	19.59 g
Kohlenhydrate	6.64 g	52.55 g
- davon Zucker	2.70 g	21.40 g
Eiweiss	5.20 g	41.16 g
Salz	0.222 g	1.756 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 : 7 Milch (einschliesslich Laktose).

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



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Fleisch braten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Nierstücke** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten.

Bratpfanne vom Herd nehmen und **Nierstücke** ein wenig ruhen lassen.



Gemüse schneiden

Einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und noch einmal aufkochen lassen.

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Für die Sauce

Währenddessen in einem kleinen Topf 80 ml [160 ml] **Wasser***, **Frischkäse**, **gehackte Petersilie** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** vermengen und unter Rühren aufkochen, sodass eine glatte **Sauce** entsteht.



Gemüse kochen

Rüebli und **Kohlrabi** in den grossen Topf geben und so lange kochen, bis beide **Gemüsesorten** zart genug sind, die Kochzeit variiert je nach Dicke der Scheiben zwischen 5 und 10 Min.

Danach **Gemüse** durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

1 EL [2 EL] **Butter*** hineingeben und schmelzen lassen, einmal umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Rüebli-Kohlrabi-Gemüse** und **Fleisch** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pork steak with kohlrabi, baked potatoes and herb sauce

High protein Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.139 kJ/750 kcal • Cook on day 5

23



Kohlrabi



Parsley



Double cream cheese



Carrots



Pork steak



New potatoes



Spice mix
"Hello Paprika"



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

Good to have at hand

Butter*, water*, oil*, pepper*, salt*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Double cream cheese	1 x 150 g	2 x 150 g
Carrots	4 x 100 g	8 x 100 g
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Butter*, water*, oil*, chicken stock powder*	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

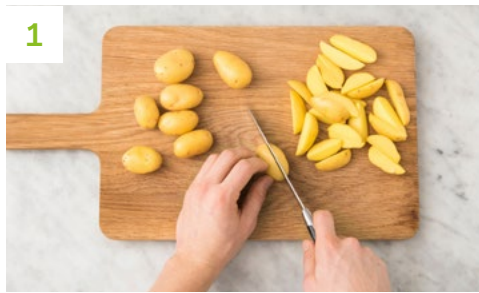
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	397 kJ/95 kcal	3.139 kJ/750 kcal
Fat	5.20 g	41.16 g
- incl. saturated fats	2.48 g	19.59 g
Carbohydrate	6.64 g	52.55 g
- incl. sugar	2.70 g	21.40 g
Protein	5.20 g	41.16 g
Salt	0.222 g	1.756 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: 7 Milk (including lactose).

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



For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Heat plenty of water in the kettle. Cut the unpeeled potatoes into quarters or halves depending on size. In a large bowl, mix potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the "Hello Paprika" spice mix, spread them on a baking tray lined with baking paper, then bake for 25-30 min. until golden brown.



Chop the vegetables

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, then bring to the boil again. Peel the carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into half-moons 1 cm thick. Peel and halve the kohlrabi and cut it into wedges 1 cm thick. Pluck the parsley leaves and chop finely.



Cook the vegetables

Add carrots and kohlrabi to the large saucepan and cook until both vegetables are tender enough. Cooking time varies between 5-10 min. depending on how thick the slices are. Then drain vegetables through a sieve and return to the saucepan. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and let it melt, then stir once and season with salt* and pepper*.



Fry the meat

Season pork steaks with salt* and pepper*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat, then fry the pork steaks on both sides for 3-4 minutes. Remove the frying pan from the stove and let the pork steaks stand for a while.



For the sauce

In the meantime, mix 80 ml [160 ml] water*, cream cheese, chopped parsley and 4 g [8 g] chicken stock powder* in a small pot, then bring to the boil while stirring to make a smooth sauce.



Serve

Apportion the potatoes, carrots and kohlrabi and meat onto plates, and enjoy with the 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/



Filets de porc au chou-rave, pommes de terre en robe des champs et sauce aux fines herbes

Hautement protéiné **Famille** Beaucoup de légumes 30 - 40 min - 3.139 kj/750 kcal • Cuisiner le 5è jour

23



Chou-rave



Persil



Fromage frais
double crème



Carottes



Filets de porc



Petites pommes de terre



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
beurre*, eau*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de poulet en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage frais double crème (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
beurre*, eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
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	397 kJ/95 kcal	3.139 kJ/750 kcal
Lipides	5.20 g	41.16 g
- dont acides gras saturés	2.48 g	19.59 g
Glucides	6.64 g	52.55 g
- dont sucre	2.70 g	21.40 g
Protéines	5.20 g	41.16 g
Sel	0.222 g	1.756 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 : 7 lait (y compris le lactose).

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



1 Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante). Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Couper les pommes de terre en quartiers ou en moitiés selon la taille en laissant la peau. Mélanger les pommes de terre dans un grand saladier à 1 cs [2 cs] d'huile* et au mélange d'épices « Hello Paprika » ; répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, puis enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



2 Couper les légumes

Remplir une grande casserole d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition. Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'1 cm. Éplucher le chou-rave et couper en tranches d'1 cm. Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



3 Cuire les légumes

Mettre les carottes et le chou-rave dans une grande casserole et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Le temps de cuisson varie entre 5 et 10 min selon l'épaisseur des tranches. Une fois la cuisson terminée, égoutter les légumes dans une passoire et les remettre dans la casserole. Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre*, laisser fondre, mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Faire revenir la viande

Assaisonner les filets de porc avec du sel* et du poivre*. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile à feu moyen et y faire revenir les filets des deux côtés 3 à 4 min. Retirer ensuite la poêle du feu et laisser les filets de porc reposer un moment.



5 Pour la sauce

Dans une petite casserole, mélanger 80 ml [160 ml] d'eau*, le fromage frais, le persil haché et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*. Porter à ébullition en remuant afin d'obtenir une sauce onctueuse.



6 Dresser

Servir les pommes de terre, les carottes, le chou-rave et la viande dans des assiettes et déguster avec la sauce.

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 !

