

Schweinsnierstücke unter Mozzarellahaube

dazu Drillinge aus dem Ofen und Rüebl-Blattsalat

Family 20 – 30 Minuten • 2.796 kj/668 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Mozzarella



Drillinge



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Zitrone



Schnittlauch



Joghurt



Rüebl



Salatmix



Sonnenblumenkerne



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	1 x 90 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Honig*	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

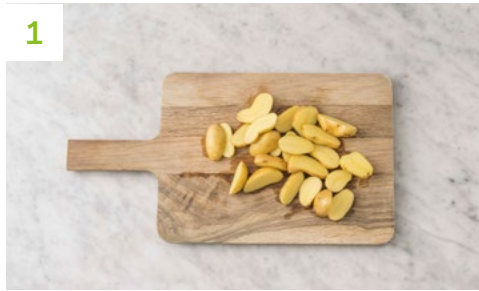
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2.796 kJ/668 kcal
Fett	4.90 g	29.98 g
– davon ges. Fettsäuren	0.49 g	3.02 g
Kohlenhydrate	7.38 g	45.16 g
– davon Zucker	2.24 g	13.72 g
Eiweiss	8.33 g	50.97 g
Salz	0.225 g	1.380 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Drillinge backen

Drillinge halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Drillinge** mit **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich sind.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugaben 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen und zu dem **Salat** geben.



Für den Dip

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte des **Schnittlauchs**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum Dip verrühren.



Medaillons überbacken

Mozzarella in 6 [12] Scheiben schneiden.

Schweinsnierstücke in 6 [12] **Medaillons** schneiden, **salzen*** und **pfeffern***.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Medaillons** darin 2 Min. anbraten. **Medaillons** wenden, mit je einer Scheibe **Mozzarella** belegen und ca. 2 Min. weiterbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt-Dip** mit 1 EL [2 EL] **Honig***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dressing** verrühren.

Rüebli schälen und mit der **Gemüseraffel** in die Schüssel raspeln.

Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, in die Schüssel geben und alles gut durchmischen.



Anrichten

Drillinge mit dem restlichen **Schnittlauch** mischen und auf Teller verteilen.

Salat und **Schweinsnierstücke** dazu anrichten und mit dem restlichen **Joghurt-Dip** 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 steaks with a mozzarella topping with small potatoes from the oven and carrot and green salad

Family 20 – 30 minutes • 2.796 kj/668 kcal • Cook on day 5



Pork steaks



Mozzarella



Small potatoes



“Hello Patatas” spice mix



Lemon



Chive



Yoghurt



Carrot



Salad mix



Sunflower seeds



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

Good to have on hand

Oil*, salt*, pepper*, honey*

Let's get started

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

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Small potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
"Hello Smokey" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Lemon	1 x 90 g	1 x 90 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Oil*, honey*	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

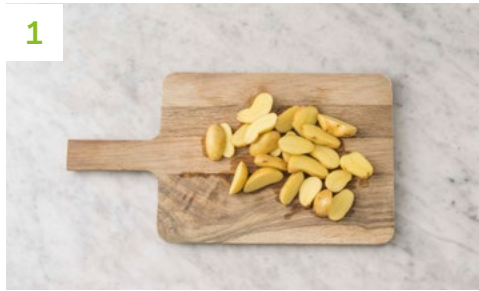
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	457 kJ/109 kcal	2.796 kJ/668 kcal
Fat	4.90 g	29.98 g
- incl. saturated fats	0.49 g	3.02 g
Carbohydrate	7.38 g	45.16 g
- incl. sugar	2.24 g	13.72 g
Protein	8.33 g	50.97 g
Salt	0.225 g	1.380 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: 5) Milk or milk products (including lactose).

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



Bake small potatoes

Halve small **potatoes** and spread them on a baking tray lined with baking paper. Mix small **potatoes** with "**Hello Patatas**" **spice mix**, **salt***, **pepper*** and 1 tbsp. [2 **tblsp.**] **oil*** and bake in the oven for 20-25 min. until they are soft.



For the dip

Cut the **lemon** into 6 wedges.

Cut the **chives** into thin rolls.

In a small bowl, mix **yoghurt** with half of the **chive**, **salt*** and **pepper*** to a dip.



For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 **tblsp.**] **yoghurt dip** with 1 tbsp. [2 **tblsp.**] **honey***, juice of 1 [2] **lemon wedges**, **salt*** and **pepper*** into a **dressing**.

Peel **carrot** and grate into the bowl with the **vegetable grater**.

Pluck **lettuce** leaves into bite-sized pieces, put them in a bowl and mix everything well.



Toast sunflower seeds

Roast **pumpkin seeds** in a large frying pan without fat for 2-3 min. until they gain colour. Remove and add to the salad.



Bake medallions

Cut the **mozzarella** into 6 [12] slices.

Cut **pork steaks** into 6 [12] **medallions**, **salt*** and **pepper***.

Heat 1 tbsp. [2 **tblsp.**] **oil*** in the same frying pan and sauté **medallions** in it for 2 min.

Turn **medallions**, top each one with a slice of **mozzarella** and continue to fry for approx. 2 min. until they are still slightly pink inside.



Serve

Mix the small **potatoes** with the rest of the **chives** and apportion on plates.

Serve **salad** and **pork steaks** with it and enjoy with the rest of the **yoghurt dip**.

Bon appetit!

Du liebst HelloFresh?

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



Filet de porc recouvert de mozzarella, pommes de terre grenaille au four et salade de laitue et carottes

13

Famille 20 - 30 minutes - 2.796 kj/668 kcal • Cuisiner au 5e jour



Filet de porc



Mozzarella



Pommes de terre grenaille



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Citron



Ciboulette



Yogourt



Carottes



Salade mélangée



Graine de tournesol



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*, miel*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citrons	1 x 90 g	1 x 90 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Assortiment de salade	1 x 75 g	1 x 150 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, miel*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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	457 kJ/109 kcal	2.796 kJ/668 kcal
Lipides	4,90 g	29,98 g
– dont acides gras saturés	0,49 g	3,02 g
Glucides	7,38 g	45,16 g
– dont sucre	2,24 g	13,72 g
Protéines	8,33 g	50,97 g
Sel	0,225 g	1,380 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 : 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Cuire les pommes de terre grenaille

Couper les **potatoes** en deux et répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Mélanger les **potatoes** avec les épices « Hello Patatas », le **sel***, le **poivre*** et 1 cs [2 cs] d'**huile***, enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



2 Pour le dip

Couper le **citron** en 6 tranches.

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.

Dans un petit bol, mélanger en une **sauce** le **yogourt** avec la moitié de la **ciboulette**, le **sel*** et le **poivre***.



3 Pour la salade

Dans un grand saladier, mélanger en une **sauce** 1 cs [2 cs] de **sauce au yogourt** avec 1 cs [2 cs] de **miel***, le jus d'1 [2] tranche(s) de **citron**, le **sel*** et le **poivre**.

Éplucher les **carottes** et les râper avec la **râpe à légumes** dans le saladier.

Couper les feuilles de **salade** en petits morceaux, verser dans le **saladier** et bien mélanger.



4 Griller les graines de tournesol

Griller les **graines de tournesol** dans une grande poêle sans ajout de matière grasse 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles se colorent. Les retirer et les incorporer à la **salade**.



5 Gratiner les filets

Couper la **mozzarella** en 6 [12] tranches.

Couper les **morceaux de porc** en 6 [12] **médallions**, **saler*** et **poivrer***.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y cuire les **médallions** env. 2 min. Retourner les **médallions**, placer dessus une tranche de **mozzarella** et cuire encore env. 2 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rose.



6 Dresser

Mélanger les **potatoes** grenaille au reste de **ciboulette** et dresser dans les assiettes.

Placer à côté la **salade** et les **filets de porc** et déguster avec le reste de **sauce au yogourt**.

Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

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

