

Würzig gebratenes Schweinsnierstück mit Schupfnudeln und Rahmlauch

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 727 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinsnierstück



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Halbrahm



Lauch



Schupfnudeln



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|--|-----------------|-------|-----|-------|
| Schweinsnierstück | 2 x | 125 g | 4 x | 125 g |
| Gewürzmischung "Hello Paprika" | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Halbrahm 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Lauch | 2 x | 200 g | 4 x | 200 g |
| Schupfnudeln 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver* | 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

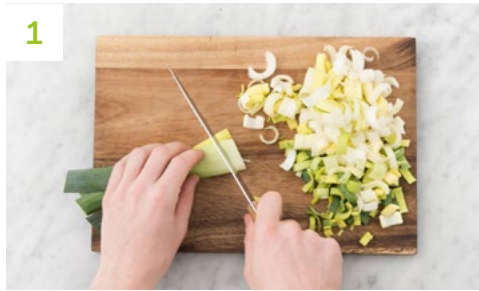
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 679 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 448 kJ/107 kcal | 3040 kJ/727 kcal |
| Fett | 4.47 g | 30.37 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.18 g | 8.01 g |
| Kohlenhydrate | 10.22 g | 69.41 g |
| – davon Zucker | 2.80 g | 19.00 g |
| Eiweiss | 6.22 g | 42.26 g |
| Salz | 0.527 g | 3.580 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) **15)** Weizen

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



Gemüse schneiden

Lauch längs halbieren, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.



Fleisch marinieren

In einer grossen Schüssel **Schweinsnierstücke** mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** marinieren.



Für die Sauce

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Lauchringe** darin 3 – 5 Min. lang anschwitzen.

Danach mit **Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Lauch** weich und die **Sauce** etwas eingedickt ist.



Fleisch braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Schweinsnierstücke** bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. knusprig braten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



Für die Schupfnudeln

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und die **Schupfnudeln** darin rundherum für 6 – 8 Min. knusprig anbraten.

Tipp: Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.



Anrichten

Rahmlauch, **Schweinsnierstücke** und **Schupfnudeln** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Spicy fried pork steak with potato noodles and creamy leek

Family High protein 35-45 minutes • 727 kcal • Cook on day

24



Pork steak



“Hello Paprika” spice mix



Single cream



Leek



Potato noodles



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

2 large frying pans and 1 large bowl

Ingredients for 2–4 persons

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------|
| Pork tenderloin | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Spice mix "Hello Paprika" | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Single cream 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Leek | 2 x 200 g | 4 x 200 g |
| Potato noodles 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| 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. 625 g) |
|------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 448 kJ/107 kcal | 3.040 kJ/727 kcal |
| Fat | 4.47 g | 30.37 g |
| – incl. saturated fats | 1.18 g | 8.01 g |
| Carbohydrate | 10.22 g | 69.41 g |
| – incl. sugar | 2.80 g | 19.00 g |
| Protein | 6.22 g | 42.26 g |
| Salt | 0.527 g | 3.580 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) **15)** Wheat.

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



Chop the vegetables

Halve the leek lengthways, wash it, then cut it into rings 1 cm thick.



Marinate meat

In a large bowl, marinate the pork steaks with the "Hello Paprika" spice mix.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat and sauté leek rings for 3-5 min.

Then deglaze with single cream, 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder* and simmer for another 2-3 min. until the leek is soft and the sauce has thickened a bit.



Fry the meat

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan and sauté the pork steaks on medium heat for approx. 3-5 min. on each side until crispy.

Then remove from the frying pan and leave to stand briefly.



For the potato noodles

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan again and sauté the potato noodles all around for 6-8 min. until crispy.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



Serve

Arrange creamy leek, pork steaks and potato noodles on plates and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





Filets de porc rôtis aux épices avec des schupfnudeln et du poireau à la crème

Famille Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 727 kcal • Cuisiner au e jour

24



Steak de filet de porc



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Crème demi-écrémée



Poireau



Schupfnudeln



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :
Eau*, poivre*, sel*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|-----------------------|------------|
| Filet de porc | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Mélange d'épices « Hello Paprika » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Crème demi-écrémée 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Poireau | 2 x 200 g | 4 x 200 g |
| Schupfnudel 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| 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

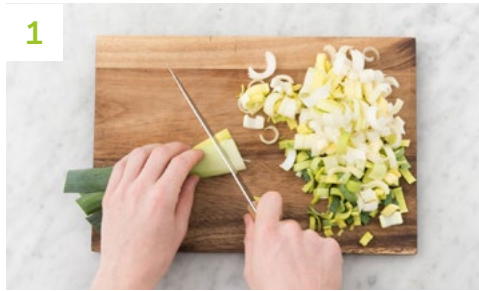
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 679 g) |
|----------------------------|-----------------|----------------------|
| Valeur calorique | 448 kJ/107 kcal | 3.040 kJ/727 kcal |
| Lipides | 4.47 g | 30.37 g |
| - dont acides gras saturés | 1.18 g | 8.01 g |
| Glucides | 10.22 g | 69.41 g |
| - dont sucre | 2.80 g | 19.00 g |
| Protéines | 6.22 g | 42.26 g |
| Sel | 0.527 g | 3.580 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 (comprenant du lactose) **15)** blé

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



Couper les légumes

Fendre les poireaux en deux dans le sens de la longueur, laver et couper en rondelles d'1 cm.



Mariner la viande

Dans un saladier, faire mariner les filets de porc avec le mélange d'épices « Hello Paprika ».



Pour la sauce

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile* et faire suer les rondelles de poireau 3 à 5 min.

Déglacer ensuite avec la crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*. Laisser mijoter encore 2 à 3 min jusqu'à ce que le poireau soit tendre et que la sauce ait légèrement épaissi.



Faire revenir la viande

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et cuire les filets de porc 3 à 5 min de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser reposer quelques instants.



Pour les schupfnudeln

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et y faire revenir les schupfnudeln 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes de tous les côtés.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.



Dresser

Dresser les poireaux à la crème, les filets de porc et les schupfnudeln sur des assiettes et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

