

# Gebratenes Schweinsnierstück mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensauce und Drillinge

unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 535 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück Steak



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Aprikosenchutney



Aprikosenköniture



Sriracha Sauce



Kartoffeln (Drillinge)



Kräuterbutter



Maizena



Mandeln blanchiert,  
gehobelt

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Schweinsnierstück Steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Aprikosenkonfitüre	1 x	25 g	2 x	25 g
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Kräuterbutter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g
Mandeln blanchiert, gehobelt	1 x	10 g	1 x	20 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. 510 g)
Brennwert	433 kJ/ 103 kcal	2240 kJ/ 535 kcal
Fett	2.7 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.2 g
Kohlenhydrate	11.1 g	57.3 g
– davon Zucker	2.7 g	13.7 g
Eiweiss	6.9 g	35.7 g
Salz	0.14 g	0.74 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) 9) Senf 22) Mandeln

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



## 1 Kartoffeln kochen

Gewaschene **Kartoffeln** in einen grossen Topf geben und mit ca. 2 cm **Wasser\*** bedecken. **Wasser\*** mit 1 TL [2 TL] **Salz\*** salzen und abgedeckt ca. 14 – 16 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und quer halbieren. **Buschbohnen** in den letzten 10 Min. mit in das **Kochwasser** geben und mitkochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Kleine Vorbereitung

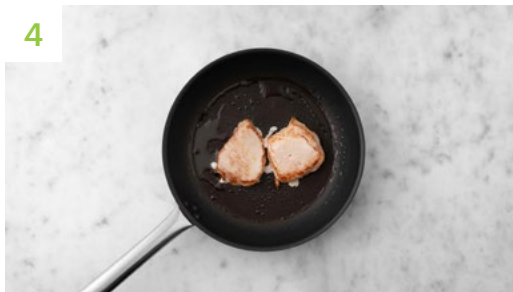
**Knoblauch** abziehen.

In einem Messbecher 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, **Maisstärke**, **Aprikosenchutney**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sriracha** und 150 ml [300 ml] **Wasser\*** verrühren.



## 3 Mandeln rösten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ca. 2 Min hellbraun rösten, anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## 4 Fleisch braten

**Schweinsnierstücke** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Schweinsnierstücke** bei mittlerer Hitze je Seite ca. 2 – 4 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind. In der letzten Minute **Knoblauch** dazupressen. **Steaks** kurz aus der Bratpfanne nehmen.



## 5 Sauce kochen

Vorbereitete **Sauce** im Messbecher noch einmal durchrühren und **Bratpfanninhalt** damit ablöschen. **Sauce** unter Rühren ca. 4 Min. köcheln lassen, bis diese etwas reduziert und dickflüssig ist.

1 TL [2 TL] **Butter\*** einrühren und die **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schweinsnierstücke** zu der **Sauce** geben und einmal kurz aufkochen lassen, sodass die **Schweinsnierstücke** wieder warm sind.



## 6 Anrichten

Nach Ende der **Gemüse** Kochzeit **Kartoffeln** und **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und gleich wieder zurück in den Topf geben. **Kräuterbutter** hinzufügen und miteinander vermengen, sodass das **Gemüse** damit mariniert ist.

**Kartoffeln**, **Bohnen**, **Fleisch** und **Sauce** auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit **Mandelblättchen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

# Roasted pork steak with buttery beans with spicy apricot sauce and new potatoes

Under 650 calories 25–35 minutes • 535 kcal • Cook on day 5



Pork steak



Garlic clove



French beans



Apricot chutney



Apricot jam



Sriracha sauce



New potatoes



Herb butter



Corn starch



Blanched almond flakes

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Chicken stock powder\*, oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*, water\*

## Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Apricot chutney <b>9)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Apricot jam	1 x	25 g	2 x	25 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
New potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Herb butter <b>7)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Blanched almond flakes	1 x	10 g	1 x	20 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

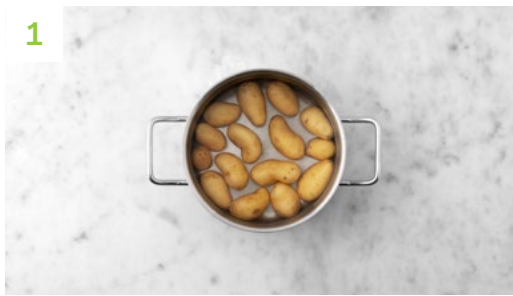
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 510 g)
Calories	433 kJ/103 kcal	2240 kJ/535 kcal
Fat	2.7 g	14 g
– of which saturated fats	1.2 g	6.2 g
Carbohydrate	11.1 g	57.3 g
– of which sugar	2.7 g	13.7 g
Protein	6.9 g	35.7 g
Salt	0.14 g	0.74 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) **9)** Mustard **22)** Almonds

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



## Cook the potatoes

Put the washed potatoes in a large pot and add water\* until potatoes are covered to a depth of about 2 cm. Add 1 tsp. [2 tsp.] salt\* to the water\*, cover and cook for approx. 14–16 min. until the potatoes are soft.

Trim the French beans and halve them crossways. Add the French beans to the boiling water for the last 10 min. and cook.

Meanwhile, continue with the recipe.



## Get prepped

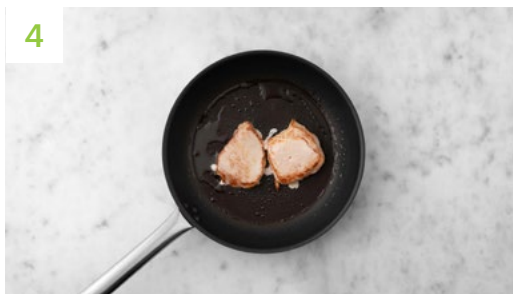
Peel the garlic.

In a measuring jug, mix 4 g [8 g] chicken stock powder\*, corn starch, apricot chutney, apricot jam, sriracha and 150 ml [300 ml] water\*.



## Toast the almonds

Toast the almond flakes in a large frying pan for approx. 2 min. until lightly browned, then remove from the frying pan and set aside.



## Fry the meat

Season both sides of the pork steaks with salt\* and pepper\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the pork steaks on a medium heat for approx. 2–4 min. on each side until only slightly pink in the middle. Press in the garlic during the final minute. Briefly remove the steaks from the frying pan.

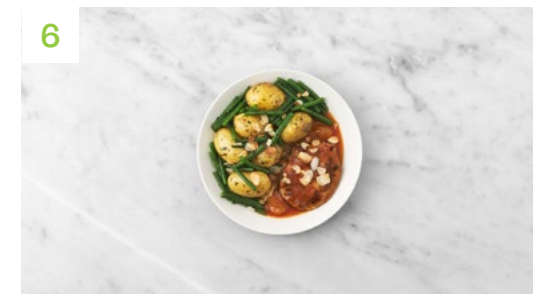


## Make the sauce

Stir the prepared sauce in the measuring cup again and use it to deglaze the contents of the frying pan. Simmer the sauce for approx. 4 min., stirring continuously, until it has reduced and thickened slightly.

Stir in 1 tsp. [2 tsp.] butter\* and season the sauce with salt\* and pepper\*.

Add the pork steaks to the sauce and briefly bring it to the boil to warm the pork steaks through again.



## Serve

Once cooked, drain the pasta through a sieve and immediately return it to the pot. Add the herb butter and mix together so that the vegetables are marinated in it.

Serve the potatoes, beans, meat and sauce on plates. Sprinkle with almond flakes according to taste and enjoy.

**Bon appetit!**

# Filet de porc poêlé, haricots verts, sauce piquante à l'abricot et pommes de terre grenaille

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 535 kcal • Cuisiner au 5e jour



Filet de porc



Gousse d'ail



Haricots verts



Chutney d'abricot



Confiture d'abricots



Sauce sriracha



Pommes de terre (grenaille)



Beurre aux fines herbes



Maïzena



Amandes blanches, effilées

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Bouillon de volaille en poudre\*, huile\*, sel\*, poivre\*, beurre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Chutney d'abricot <b>9</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Confiture d'abricots	1 x 25 g	2 x 25 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Pommes de terre (grenaille)	1 x 500 g	1 x 1000 g
Beurre aux fines herbes <b>7</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Amandes blanchies, effilées	1 x 10 g	1 x 20 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. 510 g)
Valeur calorique	433 kJ/ 103 kcal	2240 kJ/ 535 kcal
Lipides	2,7 g	14 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	6,2 g
Glucides	11,1 g	57,3 g
- dont sucre	2,7 g	13,7 g
Protéines	6,9 g	35,7 g
Sel	0,14 g	0,74 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) **9** moutarde **22** amandes (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Faire cuire les pommes de terre

Mettre les pommes de terre lavées dans une grande casserole et recouvrir de 2 cm d'eau env. Saler l'eau\* avec

1 cc [2 cc] de sel\* et faire cuire à couvert 14 à 16 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Équeuter les haricots verts et les couper transversalement, en deux. Dans les 10 dernières minutes, ajouter les haricots verts dans l'eau de cuisson et faire cuire.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### 2 Petite préparation

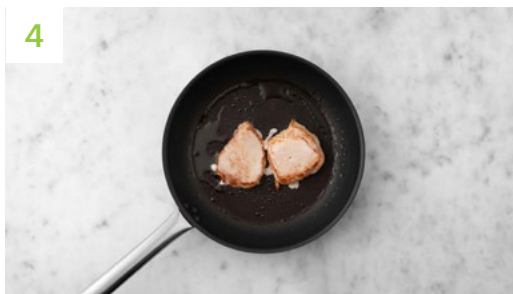
Peler l'ail.

Dans un verre doseur, mélanger 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\*, la fécule de maïs, le chutney d'abricot, la confiture d'abricots, la sriracha et 150 ml [300 ml] d'eau\*.



### 3 Griller les amandes

Dans une grande poêle, faire légèrement dorer les amandes env. 2 min, les retirer de la poêle et réserver.



### 4 Faire revenir la viande

Salers\* et poivrer\* les filets de porc des deux côtés.

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir les filets de porc 2 à 4 min de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement rosés à l'intérieur. Dans la dernière minute, ajouter l'ail pressé. Retirer brièvement les filets de la poêle.

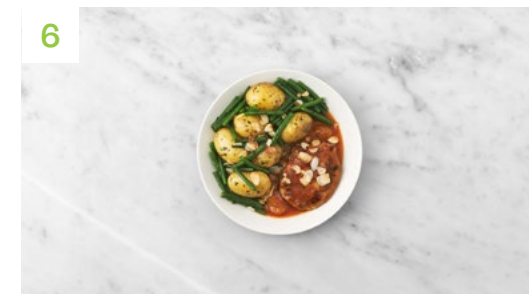


### 5 Préparer la sauce

Mélanger à nouveau la sauce préparée dans le verre doseur et déglacer le contenu de la poêle avec. Laisser mijoter la sauce 4 min env. en mélangeant jusqu'à ce qu'elle ait légèrement réduit et épaissi.

Incorporer 1 cc [2 cc] de beurre\* et assaisonner la sauce avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les filets de porc à la sauce et porter brièvement à ébullition afin de réchauffer les filets de porc.



### 6 Dresser

Quand la cuisson des légumes est terminée, égoutter les pommes de terre et les haricots dans une passoire, puis les remettre tout de suite dans la casserole. Ajouter le beurre aux herbes et mélanger, de sorte que les légumes soient recouverts.

Dresser les pommes de terre, les haricots, la viande et la sauce sur des assiettes. Selon les goûts, parsemer d'amandes effilées et déguster.

**Bon appétit !**