

Schweinemedallions mit Haselnussspätzli

Champignon-Lauch-Rahm und Preiselbeeren

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 818 kcal • Tag 2 kochen



Schweinsnierstück Steak



Haselnussspätzli



Halbrahm aus Saland



Champignons und Lauch, geschnitten



Gurke



Petersilie, glatt



Wildpreiselbeerenkonfi



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Rindsbouillonpulver*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück Steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Haselnussspätzli 8) 15) 23)	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Champignons und Lauch, geschnitten	1 x 200 g	1 x 400 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x 50 g	2 x 50 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. 550 g)
Brennwert	626 kJ/ 150 kcal	3423 kJ/ 818 kcal
Fett	7 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	9.7 g
Kohlenhydrate	13.3 g	73 g
- davon Zucker	2.8 g	15.4 g
Eiweiss	8.2 g	44.7 g
Salz	0.7 g	3.81 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) 8) Eier 15) Weizen 23) Haselnüsse

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

1



Spätzli anbraten

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden und in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Rahm** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Haselnussspätzli** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun braten.

Tipp: Brate die Spätzli für 4 Personen in 2 Bratpfannen, verwende dann dieselben Bratpfannen in Schritt 2.

2



Schweinefleisch anbraten

In einer der grossen Bratpfannen 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Medaillons** darin 2 Min. pro Seite scharf anbraten. **Medaillons** aus der Bratpfanne nehmen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignon-Lauch-Mix** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Gemüse mit restlicher **Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen.

3



Spätzli vollenden

Schweinefiletstücke in die **Sauce** geben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist und die **Schweinefiletstücke** innen nur noch leicht rosa sind. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie grob hacken.

Spätzli auf Teller verteilen. **Gurkensalat**, **Schweinemedallions** und **Sauce** dazu anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und mit **Preiselbeerenkonfi** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pork medallions with hazelnut spätzli with creamy leeks and mushrooms and cranberries

Family High protein Save time 15–25 minutes • 818 kcal • Cook on day 2



Pork steak



Hazelnut spaetzle noodles



Single cream from Saland



Chopped mushrooms and leek



Cucumber



Flat leaf parsley



Wild cranberry jam



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, pepper*, beef stock powder*, oil*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 2 large frying pans and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Hazelnut spaetzle noodles 8) 15) 23)	1 x 400 g	1 x 800 g
Single cream from Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Chopped mushrooms and leek	1 x 200 g	1 x 400 g
Cucumber	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Flat leaf parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Wild cranberry jam	1 x 50 g	2 x 50 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. 550 g)
Calories	626 kJ/150 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fat	7 g	38 g
– of which saturated fats	1.8 g	9.7 g
Carbohydrate	13.3 g	73 g
– of which sugar	2.8 g	15.4 g
Protein	8.2 g	44.7 g
Salt	0.7 g	3.81 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) **8)** Eggs **15)** Wheat **23)** Hazelnuts

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



Sauté the spaetzle

Cut the cucumber into thin slices and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] of cream in a large bowl. Season with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and stir-fry the hazelnut spaetzle noodles for approx. 7 min. until golden brown.

Tip: If cooking for 4 people, fry the spaetzle in 2 frying pans, then use these pans in step 2.

Fry the pork

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the second large frying pan and fry the medallions over a high heat for 2 min. on each side until golden brown. Remove medallions from the frying pan.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan and sear the mushrooms and leeks for 2–3 min.

Deglaze the vegetables with the remaining single cream, 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] beef stock powder* and bring to the boil.

Finish the spaetzle

Add the pieces of pork fillet to the sauce and simmer for 1–2 min. until the sauce thickens slightly and the meat is only slightly pink on the inside. Season the sauce with salt* and pepper*.

Coarsely chop the parsley.

Apportion the spaetzle onto plates. Arrange the cucumber salad, pork medallions and sauce on top. Sprinkle with parsley and enjoy with the cranberry jam.

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/



Médillons de porc avec spätzli aux noisettes, champignons et poireau à la crème et des airelles

Famille Hautement protéiné Gain de temps 15 – 25 minutes • 818 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Steaks de filet de porc



Spätzli aux noisettes



Crème demi-écremée de Saland



Champignons et poireaux coupés



Concombre



Persil, plat



Confiture d'airelles sauvages



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, eau*, poivre*, bouillon de bœuf en poudre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 2 grandes poêles et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Spätzli aux noisettes 8) 15) 23)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Champignons et poireaux coupés	1 x 200 g	1 x 400 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 50 g	2 x 50 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. 550 g)
Valeur calorique	626 kJ/ 150 kcal	3423 kJ/ 818 kcal
Lipides	7 g	38 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	9,7 g
Glucides	13,3 g	73 g
- dont sucre	2,8 g	15,4 g
Protéines	8,2 g	44,7 g
Sel	0,7 g	3,81 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) **8)** œufs **15)** blé **23)** noisettes

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



Faire dorer les spätzli

Râper ou couper les concombres en fines tranches et les mélanger à 1 cs [2 cs] de crème dans un saladier. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire dorer les spätzli aux noisettes env. 7 min, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Astuce : Pour 4 personnes, faites cuire les spätzli dans 2 poêles. Utilisez alors les mêmes poêles qu'à l'étape 2.

Faire dorer la viande de porc

Dans l'une des grandes poêles, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les médaillons à feu vif 2 min de chaque côté. Retirer les médaillons de la poêle.

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire dorer le mélange de champignons et poireaux à feu vif 2 à 3 min.

Mouiller les légumes avec le reste de crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et porter à ébullition.

Terminer les spätzli

Déposer les filets de porc dans la sauce et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les filets de porc ne soient plus que légèrement rosés à l'intérieur. Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.

Hacher grossièrement le persil.

Répartir les spätzli sur les assiettes. Dresser également la salade de concombre, les médaillons de porc et la sauce. Saupoudrer de persil et déguster avec la confiture d'airelles.

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/

