

# Saftiges Schweinsnierstück mit Senfrahm dazu geröstete Rüebli und Rosmarinkartoffeln

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 690 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



süßer Senf



- 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\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml

\*\*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. 750 g)
Brennwert	383 kJ/ 92 kcal	2889 kJ/ 690 kcal
Fett	3.9 g	29.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	8.2 g
Kohlenhydrate	8.7 g	65.7 g
– davon Zucker	2.6 g	19.7 g
Eiweiss	5 g	37.6 g
Salz	0.05 g	0.36 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

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



## Rüebli zubereiten

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

**Rüebli** nach Belieben schälen und schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden. **Rüebli**scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schweinsnierstücke backen

**Schweinsnierstücke** aus der Bratpfanne nehmen und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



## Kartoffeln zubereiten

**Petersilienblätter** fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen und neben den **Rüebli** auf dem Backblech verteilen.

**Rüebli** und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für die Sauce

**Halbrahm**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, 50 ml [100 ml] heissem **Wasser\*** und **Senf** in die Bratpfanne geben. Aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

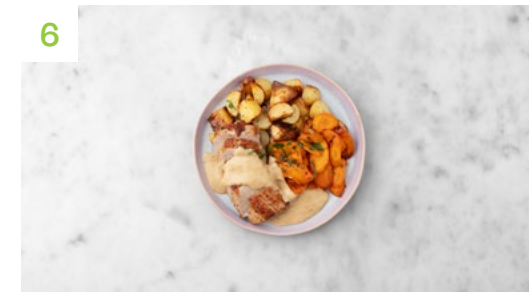


## Schweinsnierstücke braten

**Fleisch salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweinsnierstücke** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



## Anrichten

**Schweinsnierstücke** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

**Kartoffelspalten** und **Rüebli** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit der **Sauce** 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!

