

Schweinsnierstück mit Kohlrabigemüse

Blechkartoffeln und Kräutersauce

Family High Protein Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinsnierstück Steak



Kohlrabi



Rüebli



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



Schnittlauch



Halbrahm 15%



Eschalotte



- 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*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel,
1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf,
1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück Steak	1 x 250 g	2 x 250 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm 15% 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Eschalotte	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. 810 g)
Brennwert	322 kJ/ 77 kcal	2779 kJ/ 664 kcal
Fett	3.3 g	28.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	10.4 g
Kohlenhydrate	7 g	60.5 g
– davon Zucker	2.6 g	22 g
Eiweiss	4.5 g	38.9 g
Salz	0.08 g	0.66 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)

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



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln ungeschält längs in 2 cm Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Währenddessen

Schweinsnierstücke von beiden Seiten **salzen***.

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

Schweinsnierstücke darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist. Bratpfanne vom Herd nehmen und **Nierstücke** ein wenig ruhen lassen.



Gemüse schneiden

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 0.5 cm Spalten schneiden.

Eschalotte halbieren und fein würfeln.

Schnittlauch fein hacken.



Sauce kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Eschalottenwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Halbrahm, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, restlichen gehackten **Schnittlauch** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zufügen und unter Rühren einmal aufkochen.

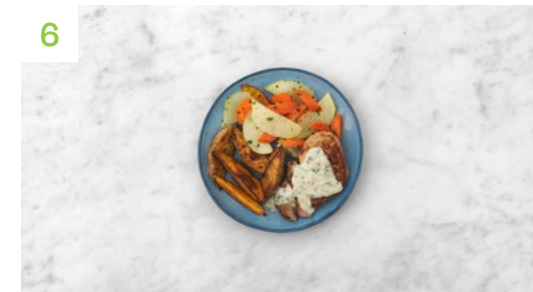


Gemüse kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Rüebli und **Kohlrabi** in den grossen Topf geben und 5 – 8 Min. kochen, bis beide **Gemüsesorten** weich genug sind.

Danach **Gemüse** durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben. Ein Viertel des gehackten **Schnittlauchs** und 1 EL [2 EL] **Butter*** dazugeben, einmal umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Rüebli-Kohlrabi-Gemüse** und **Fleisch** auf Teller verteilen 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!

