



Gebratene Schweinenierstücke mit Rüebli aus dem Ofen

4

Family 30 – 40 Minuten • 3.085 kj/737 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



rote Zwiebel



Drillinge



Halbrahm



Rüebli



Schnittlauch

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Pfeffer*, Salz*, Honig*,
Rindsbouillonpulver*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x	125 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Drillinge	1 x	300 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g
Rüebli	6 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 g **
Öl* für Schritt 1, 2 und 4		je 1 EL
Honig* für Schritt 2		2 EL
Wasser* für Schritt 3		50 ml
Rindsbouillonpulver* für Schritt 3		4 g
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. 1.000 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	3.085 kJ/737 kcal
Fett	4.93 g	38.51 g
- davon ges. Fettsäuren	0.23 g	1.78 g
Kohlenhydrate	7.32 g	57.14 g
- davon Zucker	3.77 g	29.45 g
Eiweiss	5.05 g	39.47 g
Salz	0.117 g	0.915 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 : 5) Milch.



Kartoffeln schneiden

Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Rüebli** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Ofengemüse schneiden

Rüebli quer halbieren und danach längs vierteln.

Rüeblistreifen in der grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 2 EL [4 EL] **Honig*** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** vermischen. **Rüeblistreifen** auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen. **Gemüse** im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



Für das Fleisch

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einem hohen Rührgefäß oder Messbecher 200 ml [400 ml] **Halbrahm** mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** vermischen.

Schweinsnierstück zerteilen, so dass 2 **Nierstücke** pro Person entstehen.



Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Nierstücke** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Nierstücke** aus der Bratpfanne nehmen und Hitze reduzieren.

Zwiebelstreifen, ohne weitere Fettzugabe in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen. Bratpfanneninhalt mit dem **vorbereiteten**

Rahmmix ablöschen. Hitze soweit reduzieren, dass die **Sauce** nur noch ganz leicht köchelt.



Medaillons garen

Nierstücke zur **Sauce** geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen medium rosa ist. **Fleisch** zwischendurch einmal wenden.

Tipp: Wenn Du das **Fleisch** lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur **Sauce** und lass diese mit den **Nierstücke** nochmal 2 Min länger kochen.



Anrichten

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelpalten und **Honigrüebli** auf Tellern verteilen. **Nierstücke** mit **Sauce** daneben anrichten. Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen und geniessen.

En Guete



Fried pork medallions

with carrots from the oven

Family 30 – 40 minutes • 3.085 kj/737 kcal • Cook on day 5

4



Pork steak



Red onion



Small potatoes



Single cream



Carrots



Chives

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*, honey*, beef stock powder*

Let's get started

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

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x	125 g
Red onions	1 x	80 g
Small potatoes	1 x	300 g
Single cream 5)	1 x	200 g
Carrots	6 x	100 g
Chives	1 x	10 g **
Oil* for steps 1, 2 and 4	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Honey* for step 2		2 tbsp.
Water* for step 3	50 ml	100 ml
Beef stock powder* for step 3	4 g	8 g

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. 1000 g)
Calories	395 kJ/94 kcal	3.085 kJ/737 kcal
Fat	4.93 g	38.51 g
- incl. saturated fats	0.23 g	1.78 g
Carbohydrate	7.32 g	57.14 g
- incl. sugar	3.77 g	29.45 g
Protein	5.05 g	39.47 g
Salt	0.117 g	0.915 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: 5) Milk.



Chop potatoes

Cut **potatoes** into halves or quarters, depending on size.

Spread **potatoes** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **carrots**), sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and season with **salt*** and **pepper***.



Cut vegetable bake

Halve the **carrots** crossways, then quarter them lengthways. In the large bowl, mix the **carrot strips** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, 2 tbsp. [4 tbsp.] **honey***, and **pepper*** and **salt***. Put the **carrot strips** on the baking tray next to the **potato wedges**. Bake **vegetables** in the preheated oven for approx. 25 min. until **vegetables** are soft and lightly browned.



For the meat

Peel **onion** and slice it into narrow strips.

Cut the **chives** into thin rolls. In a tall mixing bowl or measuring jug, mix 200 ml [400 ml] **single cream** with 50 ml [100 ml] **water*** and 4 g [8 g] **beef stock powder***.

Cut the **pork fillets** into 2 **medallions** per person.



Cook sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **medallions** on high heat for 1-2 min. on each side. Remove **medallions** from the frying pan and reduce heat.

Add strips of **onion** to the frying pan without adding any more fat and sauté for 2 min. Deglaze contents of frying pan with the **prepared cream mixture**. Reduce the heat until the **sauce** is only simmering gently.



Cook medallions

Add **medallions** to the **sauce** and simmer for 6-7 min. until **meat** is medium pink inside. Turn the **meat** once while cooking.

Tip: If you prefer the meat well done, add a few tablespoons of water to the sauce and let it simmer with the medallions for another 2 min.



Serve

Season **sauce** with **salt*** and **pepper***.

Apportion the **potato wedges** and **honeyed carrots** onto plates. Serve with the **pork medallions** and the **sauce**. Top everything with **chive rolls** and enjoy.

Bon appetit!



Médaillons de porc avec carottes cuites au four

4

Famille 30 - 40 minutes - 3.085 kj/737 kcal • Cuisiner au 5e jour



Filet de porc



Oignon rouge



Petites pommes de terre Crème demi-écrémée



Carottes



Ciboulette

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, poivre*, sel*, miel*, bouillon de bœuf en poudre*

C'est parti

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

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 grand saladier.

Ingédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fillet de porc	2 x 125 g	42 x 125 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Pommes de terre grenailles	1 x 300 g	1 x 600 g
Crème demi-écrémée	5) 1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	6 x 100 g	12 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Huile* pour les étapes 1, 2 et 4	1 cs chaque	2 cs chaque
Miel* pour l'étape 2	2 cs	4 cs
Eau* pour l'étape 3	50 ml	100 ml
Bouillon de bœuf en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	395 kJ/94 kcal	3.085 kJ/737 kcal
Lipides	4.93 g	38.51 g
- dont acides gras saturés	0.23 g	1.78 g
Glucides	7.32 g	57.14 g
- dont sucre	3.77 g	29.45 g
Protéines	5.05 g	39.47 g
Sel	0.117 g	0.915 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: 5) lait.



1



2



3

Couper les pommes de terre

Couper les **pommes de terre** en deux ou en quatre selon leur taille.

Répartir les **pommes de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les **carottes**), arroser d'1 cs [2 cs] **d'huile***, 2 cs [4 cs] de **miel***, du **poivre*** et du **sel***. Placer les **bâtonnets de carottes** sur la plaque de four à côté des **quartiers de pommes de terre**. Faire cuire les **légumes** au four préchauffé pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés.

Couper les légumes à cuire au four

Couper les carottes en deux, puis en quatre dans la longueur. Dans un grand saladier, mélanger les **bâtonnets de carottes** avec 1 cs [2 cs] **d'huile***, 2 cs [4 cs] de **miel***, du **poivre*** et du **sel***. Placer les **bâtonnets de carottes** sur la plaque de four à côté des **quartiers de pommes de terre**. Faire cuire les **légumes** au four préchauffé pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés.



4



5

Faire cuire la sauce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] **d'huile*** et y saisir les **médaillons** 1 à 2 min. de chaque côté. Retirer les **médaillons** de la poêle et baisser le feu.

Mettre les **lamelles d'oignon** dans la poêle sans ajouter de matière grasse et les faire revenir 2 minutes. Déglaçer le contenu de la poêle avec le **mélange de crème préparé**. Baisser le feu jusqu'à ce que la **sauce** ne mijote plus que très légèrement.

Cuire les médaillons

Ajouter les **médaillons** à la **sauce** et laisser mijoter pendant 6 à 7 min. jusqu'à ce que la **viande** soit légèrement rose à l'intérieur. À mi-cuisson, retourner une fois la **viande**.

Astuce : Si vous préférez la viande bien cuite, ajoutez quelques cuillères à soupe d'eau à la sauce et laissez mijoter avec les médaillons pendant encore 2 minutes.



6

Dresser

Assaisonner la sauce de **sel*** et de **poivre***.

Répartir les **quartiers de pommes de terre** et les **carottes** sur les assiettes. Disposer à côté les **médaillons de porc** recouverts de **sauce**. Garnir le tout de **rouleaux de ciboulette** et savourer.

Bon appétit