

Schweinsnierstück mit karamellisiertem Suppengrün und Schupfnudeln, dazu Senfmayo

Family One Pot Gericht High Protein 25 – 35 Minuten • 3.619 kj/865 kcal • Tag 5 kochen



Schupfnudeln



Schweinsnierstück in Scheiben



Lauch



Rüebli



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Butter*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Schweinsnierstück in Scheiben	4 x 100 g **	8 x 100 g **
Lauch	2 x 200 g	4 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Joghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Wasser*, Öl*, Butter*, Zucker*	Angaben im Text	
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	414 kJ/99 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Fett	3.79 g	33.12 g
- davon ges. Fettsäuren	1.04 g	9.10 g
Kohlenhydrate	9.43 g	82.43 g
- davon Zucker	3.45 g	30.19 g
Eiweiss	6.47 g	56.54 g
Salz	1.179 g	10.310 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen.

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



Gemüse schneiden

Lauch einmal längs einschneiden, unter **fliessendem Wasser** gründlich waschen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden.

Rüebli schälen, längs halbieren und in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.



Schupfnudeln & Nierstück

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schupfnudeln und **Schweinsnierstück** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. anbraten.

Dabei **Nierstück** nach ca. 2 Min. wenden.

Die **Schupfnudeln** gelegentlich umrühren.

Tipp: Nutze für 4 Personen am besten 2 Pfannen.



Gemüse anbraten

Schupfnudeln und Kasseler aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen, **Lauch** und **Rüebli** hinzufügen und für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Gewürzmischung „Hello Muskat“ hinzufügen und mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **ganze Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.



Gemüse karamellisieren

1 EL [2 EL] **Butter*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzufügen und das **Gemüse** 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.

Schupfnudeln und **Schweinsnierstück** zum Aufwärmen zurück in die Bratpfanne geben.

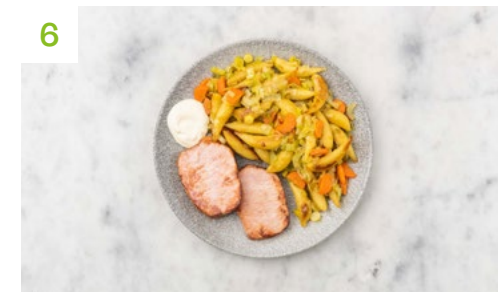
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

In der grossen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt**, **Senf** und **Mayonnaise** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schupfnudeln und **Gemüse** auf Teller verteilen.

Schweinsnierstück darauf anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pork steak with caramelised mixed vegetables and potato noodles with mustard mayo

Family One pot dish High protein 25-35 minutes • 3.619 kJ/865 kcal • Cook on day 5



Potato noodles



Sliced pork steak



Leek



Carrot



“Hello Nutmeg” spice mix



Yoghurt



Medium-hot mustard



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Water* oil*, butter*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Potato noodles 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Sliced pork steak	2 x 100 g	6 x 100 g
Leek	2 x 200 g	4 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Water* oil*, butter*, sugar*	Amounts specified in text	
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	414 kJ/99 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Fat	3.79 g	33.12 g
- incl. saturated fats	1.04 g	9.10 g
Carbohydrate	9.43 g	82.43 g
- incl. sugar	3.45 g	30.19 g
Protein	6.47 g	56.54 g
Salt	1.179 g	10.310 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 **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Cut the leek once lengthways, wash thoroughly under running water and cut into 0.5 cm thin rings.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm slices.



2 Potato noodles & pork steak

Heat 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add potato noodles and pork steak to the frying pan and sauté for approx. 5 min.

Turn pork steak after approx. 2 min.

Stir potato noodles occasionally.

Tip: For 4 people it's best to use 2 frying pans.



3 Sauté the vegetables

Take potato noodles and pork steak out of the frying pan, put them into a large bowl, and set them aside.

Heat 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] oil* in the frying pan again, add leek and carrot and sauté for 1-2 min.

Add "Hello Nutmeg" spice mix and deglaze with 100 ml [200 ml] water*.

Simmer for 2-3 min. until all the water has cooked away and the vegetables are soft.



4 Caramelize vegetables

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and caramelize the vegetables for 1-2 min.

Return potato noodles and pork steak to the frying pan again and warm them up.

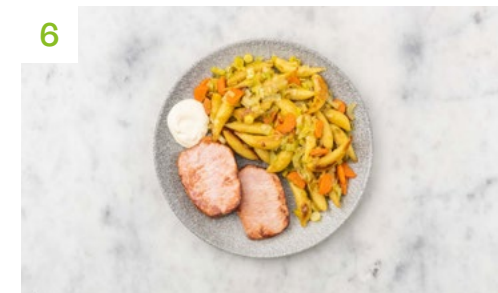
Season with salt* and pepper*.



5 In the meantime

In the large bowl from step 3, stir together yoghurt, mustard and mayonnaise.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion potato noodles and vegetables onto plates.

Add pork steak and enjoy with the dip.

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!



Rognon, bouillon caramélisé et schupfnudeln, mayonnaise à la moutarde

27

Famille Plat One Pot Hautement protéiné 25 - 35 minutes - 3.619 kj/865 kcal - Cuisiner au 5e jour



Schupfnudeln



Morceau de rognon
en tranches



Poireau



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Yogourt



Moutarde mi-forte



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, beurre*, sucre*, sel*, poivre*.

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudel 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Morceau de rognon en tranches	2 x 100 g	6 x 100 g
Poireau	2 x 200 g	4 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Yogourt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
eau*, huile*, beurre*, sucre*,	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	414 kJ/99 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Lipides	3.79 g	33.12 g
- dont acides gras saturés	1.04 g	9.10 g
Glucides	9.43 g	82.43 g
- dont sucre	3.45 g	30.19 g
Protéines	6.47 g	56.54 g
Sel	1.179 g	10.310 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 (y compris le lactose) **8**) œufs **9**) moutarde **10**) céréali **15**) blé.

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



1 Couper les légumes

Couper le poireau dans le sens de la longueur, le laver soigneusement à l'eau courante et le couper en rondelles fines de 0.5 cm.

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm d'épaisseur.



2 Schupfnudeln & Kassler

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [1.5 cs | 2 cs] d'huile.

Mettre les Schupfnudeln et le rognon dans la poêle et faire revenir env. 5 min.

Retourner le rognon après environ 2 minutes.

Remuer les Schupfnudeln de temps en temps.

Astuce : Pour 4 personnes, il est conseillé d'utiliser 2 poêles.



3 Faire revenir les légumes

Retirer les Schupfnudeln et le Kassler de la poêle et les mettre de côté dans un grand saladier.

Chauffer à nouveau 1 cs [1.5 cs | 2 cs] d'huile* dans la poêle, ajouter le poireau et les carottes et faire revenir pendant 1 à 2 min.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Muscade » et mouiller avec 100 ml [200 ml] d'eau*.

Laisser mijoter 2 à 3 min, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que les légumes soient tendres.



4 Caraméliser les légumes

Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre* et 1 cc [2 cc] de sucre* et laisser caraméliser les légumes 1 à 2 min.

Remettre les Schupfnudeln et le rognon dans la poêle pour les réchauffer.

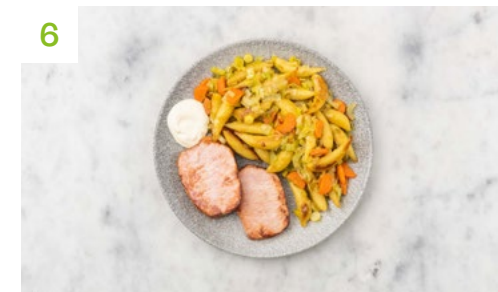
Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Pendant ce temps

Dans le grand saladier de l'étape 3, mélanger le yogourt, la moutarde et la mayonnaise.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir les Schupfnudeln et les légumes dans les assiettes.

Dresser le rognon dessus et le déguster avec la sauce.

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 !

