

Nierstück mit karamellisiertem Suppengrün und Knöpfle, dazu Senfmayo

Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 3.084 kj/737 kcal • Tag 5 kochen

26



Frische Knöpfle



Nierstück 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	
Frische Knöpfe 8 15	1 x	400 g	1 x	800 g
Nierstück in Scheiben	2 x	100 g	4 x	100 g
Lauch	1 x	200 g	2 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	0.50 x	10 ml**	1 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	473 kj/113 kcal	3084 kj/737 kcal
Fett	4.99 g	32.51 g
– davon ges. Fettsäuren	1.30 g	8.48 g
Kohlenhydrate	10.62 g	69.23 g
– davon Zucker	2.74 g	17.84 g
Eiweiss	6.14 g	40.02 g
Salz	0.850 g	5.541 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.

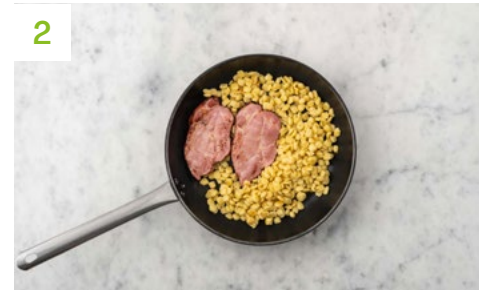
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



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.



Knöpfe & Nierstück

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

Knöpfe und **Nierstück** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. anbraten.

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

Die **Knöpfe** gelegentlich umrühren.

Tip: Nutze für 4 Personen am besten 2 Bratpfannen.



Gemüse anbraten

Knöpfe und **Nierstück** aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel beiseitestellen.

Erneut 1 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.

Knöpfe und **Nierstück** zum Aufwärmen zurück in die Bratpfanne geben.

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



Währenddessen

In der grossen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt**, die Hälfte [alles] vom **Senf** und **Mayonnaise** verrühren.

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



Anrichten

Knöpfe und **Gemüse** auf Teller verteilen.

Nierstück 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 fresh knöpfle with mustard mayo

Family One-pot dish 25-35 minutes • 3.084 kj/737 kcal • Cook on day 5

26



fresh knöpfle



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
fresh knöpfle 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Sliced pork steak	2 x 100 g	4 x 100 g
Leek	1 x 200 g	2 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	0.50 x 10 ml	1 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	473 kJ/113 kcal	3.084 kJ/737 kcal
Fat	4.99 g	32.51 g
- incl. saturated fats	1.30 g	8.48 g
Carbohydrate	10.62 g	69.23 g
- incl. sugar	2.74 g	17.84 g
Protein	6.14 g	40.02 g
Salt	0.850 g	5.541 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 half-moons.

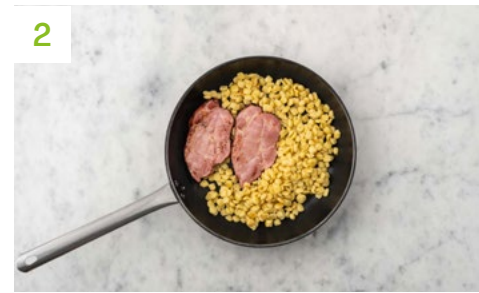


4 Caramelize vegetables

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

Return fresh knöpfle and pork steak to the frying pan again and warm them up.

Season with salt* and pepper*.



2 Cheese noodles & pork steak

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

Add fresh knöpfle and pork steak to the frying pan and sauté for approx. 5 min.

Turn pork steak after approx. 2 min.

Stir the fresh knöpfle occasionally.

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



5 In the meantime

In the large bowl from step 3, whisk together yoghurt, half [all] of the mustard and mayonnaise.

Season with salt* and pepper*.



3 Sauté the vegetables

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

Heat 1 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.



6 Serve

Apportion fresh knöpfle 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 knöpfle frais, mayonnaise à la moutarde

Famille Plat One-Pot 25 - 35 min - 3.084 kj/737 kcal - Cuisiner dans les 5 jours

26



knöpfle frais



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
knöpfle frais 8 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Morceau de rognon en tranches	2 x 100 g	4 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 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)	0.50 x 10 ml	1 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	473 kJ/113 kcal	3.084 kJ/737 kcal
Lipides	4.99 g	32.51 g
- dont acides gras saturés	1.30 g	8.48 g
Glucides	10.62 g	69.23 g
- dont sucre	2.74 g	17.84 g
Protéines	6.14 g	40.02 g
Sel	0.850 g	5.541 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**) céleri **15**) blé.

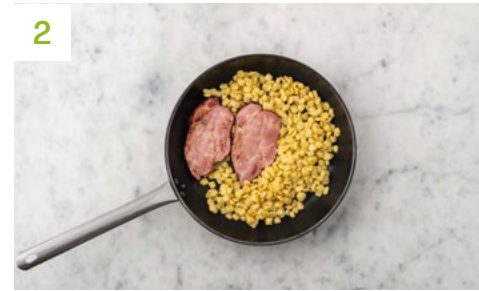
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



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 Knepfle & morceau de rognon

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Mettre les knöpfle frais le rognon dans la poêle et faire revenir env. 5 min.

Retourner le rognon après environ 2 min.

Remuer les knöpfle frais de temps en temps.

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



3 Faire revenir les légumes

Retirer les knöpfle frais et le rognon de la poêle et les mettre de côté dans un grand saladier.

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle, ajouter le poireau et les carottes et faire revenir 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 knöpfle frais 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 yaourt, la moitié [totalité] de la moutarde et la mayonnaise.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir les knöpfle frais 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 !

