

Nierstück mit karamellisiertem Suppengrün und Knöpfe, dazu Senfmayo

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 2958 kj/707 kcal • Tag 2 kochen

27



Knöpfe



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	
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	75 g	2 x	75 g
mittelscharfer Senf 9	0.5 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	463 kj/111 kcal	2958 kj/707 kcal
Fett	4.44 g	28.38 g
– davon ges. Fettsäuren	1.15 g	7.38 g
Kohlenhydrate	11.77 g	75.27 g
– davon Zucker	2.80 g	17.88 g
Eiweiss	5.56 g	35.55 g
Salz	1.051 g	6.723 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 [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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



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

27

High protein Family One-pot dish 25-35 minutes • 2.958 kj/707 kcal • Cook on day 2



Cheese 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
Cheese noodles 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 75 g	2 x 75 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 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	463 kJ/111 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Fat	4.44 g	28.38 g
- incl. saturated fats	1.15 g	7.38 g
Carbohydrate	11.77 g	75.27 g
- incl. sugar	2.80 g	17.88 g
Protein	5.56 g	35.55 g
Salt	1.051 g	6.723 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.

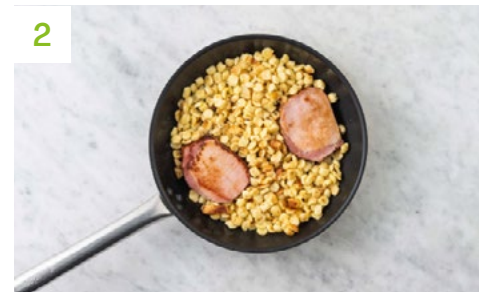
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



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 Cheese noodles & steaks

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

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

Turn **pork steak** after approx. 2 min.

Stir the **cheese noodles** occasionally.

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



3 Sauté the vegetables

Take **cheese noodles** 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.



4 Caramelize vegetables

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

Return **cheese 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, whisk together yoghurt, half [all] of the mustard and **mayonnaise**.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion **cheese noodles** and vegetables onto plates.

Add **pork steak** and enjoy with the **dip**.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Rognon, bouillon caramélisé et schupfnudeln, mayonnaise à la moutarde

27

Hautement protéiné **Famille** Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 2.958 kj/707 kcal • Cuisiner au 2e jour



Knepfle



Tranches de filet de porc



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 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Knöpfle 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 75 g	2 x 75 g
Moutarde mi-forte 9)	0.5 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	463 kJ/111 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Lipides	4.44 g	28.38 g
- dont acides gras saturés	1.15 g	7.38 g
Glucides	11.77 g	75.27 g
- dont sucre	2.80 g	17.88 g
Protéines	5.56 g	35.55 g
Sel	1.051 g	6.723 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 (comprenant du 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.)



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.

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



Knepfle & filets de porc

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

Mettre les **knepfle** et les **filets de porc** dans la poêle et faire revenir env. 5 min.

Retourner les **filets de porc** après env. 2 min.

Remuer les Knepfle de temps en temps.

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



Faire revenir les légumes

Retirer les **knepfle** et la **viande** de la poêle et les mettre de côté dans un 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.



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 **knepfle** et les **filets de porc** dans la poêle pour les réchauffer. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



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***.



Dresser

Répartir les **knepfle** et les **légumes** dans les assiettes.

Dresser les **filets de porc** dessus et déguster avec la **sauce**.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

