

# Rauchiges Schweinsnierstück mit Rahmlauch dazu Kartoffelscheiben vom Blech

Family 35 – 45 Minuten • 2.642 kj/631 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinsnierstück



BBQ-Pfeffermischung



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Halbrahm



Petersilie



Maizena



Lauch



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*,  
Pouletbouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter 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 mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
BBQ-Pfeffermischung	1 x 1 g	1 x 2 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml**
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Lauch	2 x 200 g	4 x 200 g
Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver*	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	330 kJ/79 kcal	2.642 kJ/631 kcal
Fett	3.27 g	26.20 g
- davon ges. Fettsäuren	1.17 g	9.36 g
Kohlenhydrate	6.71 g	53.68 g
- davon Zucker	1.67 g	13.39 g
Eiweiss	5.36 g	42.93 g
Salz	0.112 g	0.895 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 oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Für die Kartoffeln

**Kartoffeln** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

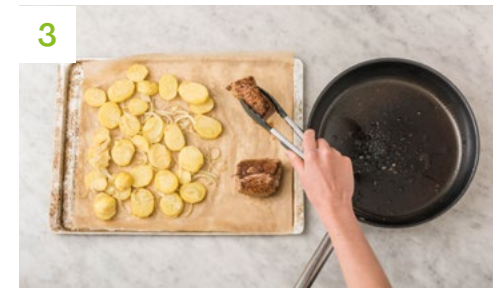
**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffelscheiben**, **Zwiebelstreifen**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen, bis alles mariniert ist.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und aussen gebräunt sind.



## Für die Schweinsnierstücke

**Schweinsnierstücke** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **BBQ-Pfeffermischung** würzen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schweinsnierstücke** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten.

**Fleisch** aus der Bratpfanne nehmen, in den letzten ca. 10 Min. mit auf das Backblech geben und fertig garen. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Rahmlauch

**Lauch** der Länge nach halbieren, den weissen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Wieder 1 EL [2 EL] **Öl\*** in der Bratpfanne erhitzen und **Lauchringe** 3 Min. unter Rühren anbraten. Währenddessen in einem hohen Rührgefäss die **Halbrahm**, 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



## Lauch vollenden

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Rahmmischung** ablöschen, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** einrühren und alles zusammen 3 Min. abgedeckt kochen lassen. Deckel abnehmen und weitere 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Rahmsauce** eingedickt und der **Lauch** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Anrichten

**Blechkartoffeln** mit gehackter **Petersilie** vermengen und zusammen mit **Lauch** und **Schweinsnierstücke** auf Tellern anrichten und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Smoky pork steak with creamy leek and baked potato slices

Family 20 – 30 minutes • 2.642 kj/631 kcal • Cook on day 5

14



Pork steak



BBQ pepper mix



Mainly waxy potatoes



Onion



Single cream



Parsley



Corn starch



Leek



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

Good to have at hand

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, chicken stock powder\*

# Let's get started

Wash vegetables and herbs 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 with lid, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
BBQ pepper mix	1 x 1 g	1 x 2 g
Mainly waxy potatoes	1 x 500 g	1 x 1,000 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml**
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g
Leek	2 x 200 g	4 x 200 g
Water*, oil*, chicken stock powder*	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	330 kJ/79 kcal	2.642 kJ/631 kcal
Fat	3.27 g	26.20 g
- incl. saturated fats	1.17 g	9.36 g
Carbohydrate	6.71 g	53.68 g
- incl. sugar	1.67 g	13.39 g
Protein	5.36 g	42.93 g
Salt	0.112 g	0.895 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 or milk products (including lactose).

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



## For the potatoes

Cut the **potato** into 0.5 cm slices, peeled or unpeeled according to taste.

Peel and halve onion and cut it into strips.

Mix **potato** slices, onion strips, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\*** in a large bowl until everything is marinated.



## Bake potatoes

Spread **potatoes** on a baking tray lined with baking paper and bake for 25-30 min. until the **potatoes** are soft on the inside and browned on the outside.



## For the pork steaks

Season the **pork steaks** on both sides with salt and **BBQ pepper** mix. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan to a high temperature, add the **pork steaks** and sear for 2-3 min. on each side.

Remove the meat from frying pan and put it on the baking tray for the last 10 min. to finish cooking. In the meantime, proceed with the recipe.



## For the creamy leek

Halve the **leek** lengthways and cut the white and light-green part into thin rings. Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in the frying pan again and sauté the leek rings for 3 min. while stirring. Meanwhile, mix **single cream**, 100 ml [200 ml] **water\*** and corn starch together in a tall mixing bowl.



## Finish leek

Deglaze the contents of the pan with the prepared cream mixture, stir in 4 g [8 g] **chicken stock powder\*** and cook with the lid on for 3 min. Remove lid and simmer for another 4-5 min. until the **cream sauce** has thickened and the leek is soft. Season with **salt\*** and **pepper\***.

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.



## Serve

Mix the baked **potato** slices with the chopped **parsley**, serve with the **leek** and **pork steaks** on plates and enjoy.

**Bon appetit!**



# Filet de porc fumé, pommes de terre et poireaux à la crème

Famille 20 - 30 minutes - 2.642 kJ/631 kcal • Cuisiner au 5e jour

14



Filet de porc



Mélange d'épices BBQ



Pommes de terre à chair ferme



Oignon



Crème demi-écrémée



Persil



Maizena



Poireau



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, beurre\*, bouillon de volaille en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes 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 avec du papier de cuisson, 1 grande poêle avec couvercle, 1 bol mélangeur haut et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange de poivres barbecue	1 x 1 g	1 x 2 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1 000 g
Oignon	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème demi-écrémée	1 x 250 ml	2 x 250ml**
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Poireau	2 x 200 g	4 x 200 g
Eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
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	330 kJ/79 kcal	2.642 kJ/631 kcal
Lipides	3.27 g	26.20 g
- dont acides gras saturés	1.17 g	9.36 g
Glucides	6.71 g	53.68 g
- dont sucre	1.67 g	13.39 g
Protéines	5.36 g	42.93 g
Sel	0.112 g	0.895 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 ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



### Pour les pommes de terre

Couper les **potatoes**, selon vos préférences pelées ou non pelées, en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches.

Dans un grand saladier, bien mélanger les tranches de **potatoes**, les lanières d'**oignon**, 1 cs [2 cs] d'**huile\***, le **sel\*** et le **poivre\*** pour bien mariner le tout.



### Cuire les pommes de terre

Répartir les tranches de **potatoes** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et dorées à l'extérieur.



### Pour les filets de porc

Assaisonner les **filets de porc** des deux côtés avec du **sel\*** et le mélange de poivre **BBQ**. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire revenir les **filets de porc** 2 à 3 min par face.

Retirer la **viande** de la poêle puis l'enfourner dans les 10 dernières min environ jusqu'à la fin du temps de cuisson. Continuer pendant ce temps la recette.



### Pour les poireaux à la crème

Couper le **poireau** dans le sens de la longueur et débiter les parties blanche et vert clair en fines rondelles. Chauffer à **nouveau** 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans la poêle et y faire revenir les rondelles de poireau 3 min en les retournant. Pendant ce temps, mélanger la **crème demi-écrémée**, 100 ml [200 ml] d'**eau\*** et la **féculé de maïs** dans un bol mélangeur haut.



### Finir les poireaux

Dégeler le contenu de la poêle avec le mélange à **base de crème** préparé, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre\*** et laisser cuire le tout 3 min sous couvercle. Retirer le couvercle et laisser mijoter encore 4 à 5 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le poireau soit tendre. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**.



### Dresser

Mélanger les **potatoes** au four avec le persil haché, servir avec le **poireau** et les **filets de porc** et déguster.

### Bon appétit !