



# Rauchiges Schweinsnierstück mit Rahmlauch dazu Kartoffelscheiben aus dem Ofen

High Protein 35 – 45 Minuten • 3.303 kj/789 kcal • Tag 5 kochen

6



Schweinsnierstück



BBQ-Pfeffermischung



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Halbrahm



Petersilie



Maisstärke



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.

## 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 600 g	1 x 1.000 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Maisstärke	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	367 kJ/88 kcal	3.303 kJ/789 kcal
Fett	4.30 g	38.71 g
- davon ges. Fettsäuren	0.21 g	1.86 g
Kohlenhydrate	7.02 g	63.24 g
- davon Zucker	1.33 g	11.99 g
Eiweiss	5.01 g	45.15 g
Salz	0.104 g	0.935 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).

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



## Für die Kartoffeln

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

**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 den **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 **Schweinefilets** auf dem Teller 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 fillet of pork with creamy leek served with potato slices from the oven

High protein 35-45 minutes • 3.303 kj/789 kcal • Cook on day 5

6



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

## 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 600 g	1 x 1.000 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Single cream 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
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	367 kJ/88 kcal	3.303 kJ/789 kcal
Fat	4.30 g	38.71 g
- incl. saturated fats	0.21 g	1.86 g
Carbohydrate	7.02 g	63.24 g
- incl. sugar	1.33 g	11.99 g
Protein	5.01 g	45.15 g
Salt	0.104 g	0.935 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).

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



## For the potatoes

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

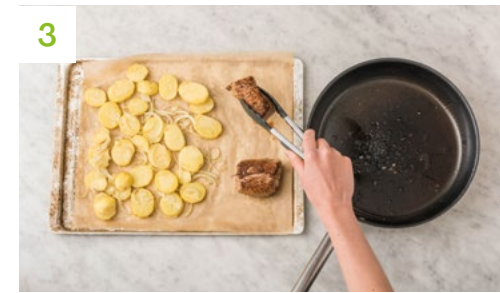
Cut the potato into 0.5 cm slices, peeled or unpeeled according to taste.

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.



## Roast the 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.

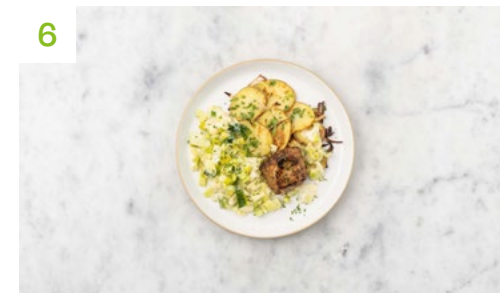


## Finish leek

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 leaves from the parsley and chop them finely.



## Serve

Mix the baked potato slices with the chopped parsley, serve with the leek and fillets of pork on the plate and enjoy.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)







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

Hautement protéiné 35 - 45 minutes - 3.303 kj/789 kcal • Cuisiner le 5e jour

6



Filet de porc



Mélange d'épices BBQ



Pommes de terre à chair



Oignons



ferme Crème demi-écrémée



Persil



Maïzena



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.

## 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 farineuse	1 x 600 g	1 x 1.000 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème demi-écrémée	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fécule de maïs	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.

\*\*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	367 kJ/88 kcal	3.303 kJ/789 kcal
Lipides	4.30 g	38.71 g
- dont acides gras saturés	0.21 g	1.86 g
Glucides	7.02 g	63.24 g
- dont sucre	1.33 g	11.99 g
Protéines	5.01 g	45.15 g
Sel	0.104 g	0.935 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).

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



### Pour les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre, 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 saladier, bien mélanger les tranches de pomme de terre, les lanières d'oignon, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* pour faire mariner le tout.



### Cuire les pommes de terre

Répartir les tranches de pomme de terre 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, 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 maïzena 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 pommes de terre au four avec le persil haché, servir avec le poireau et les filets de porc et déguster.

### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

