



# SCHWEINEFILET MIT SENFKRUSTE,

Kartoffelspalten und buntem Nüsslisalat



## HELLO SENF

*Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?!*

*Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!*



Schweinefilets



Karotte



Gurke



Paniermehl



Kartoffeln



Nüsslisalat



Rosmarin



mittelscharfer Senf

30 Minuten

Stufe 2

Explore

Tag 1-3 kochen

Manchmal machen schon die kleinen Tricks ein Gericht zu etwas ganz Besonderem. Und was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Passend dazu gibt es goldbraun gebrutzelte Kartoffeln mit einer kräftig-frischen Rosmarinnote und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt.

Für ausreichend **Ballaststoffe** haben wir auch gesorgt, sodass Du lange satt bleibst. En Guete!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, eine **Auflaufform**, **1 grossen Topf**, eine **Gemüseraffel**, ein **Sieb** und **1 grosse Schüssel**.



## 1 SCHWEINEFILETS BRATEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

**Schweinefilets** mit ein wenig **Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Eine grosse Bratpfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



## 2 SCHWEINEFILETS PANIEREN

**Schweinefilets** aus der Bratpfanne nehmen, dünn mit **Senf** bestreichen und in **Paniermehl** wenden.

In eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.



## 3 KARTOFFELN VORBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffeln** darin 6 – 8 Min. bissfest garen.

Anschliessend in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warm halten.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

**Karotte** schälen und grob raffeln. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel **Olivenöl\***, **Essig\*** und **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**Nüsslalat**, **Karottenraffel** und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen.



## 5 KARTOFFELN BRATEN

Die **Hälfte** der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken.

Die grosse Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, dann **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelspalten** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Schweinsfilets** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

**Kartoffeln** und **Nüsslalat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Schweinefilets	2 x	125 g	4 x	125 g
Paniermehl <sup>1)</sup>	1 x	25 g	1 x	50 g
festkochende Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Nüsslalat	1 x	75 g	1 x	100 g
Karotte	1 x	80 g	2 x	80 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	400 g
Rosmarin	½ x	10 g	1 x	10 g
mittelscharfer Senf <sup>10)</sup>	1 x	20 ml	1 x	20 ml
Olivenöl*		2 EL		4 EL
Essig*		½ EL		1 EL
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	< 1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 10) Senf

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

## En Guete!



# FILLET OF PORK WITH MUSTARD CRUST,

potato wedges and colourful lamb's lettuce



## HELLO MUSTARD

*Did you know that mustard was used as a spice in China 3,000 years ago?! We love this spicy flavour and really enjoy the way it gives our recipes a lift!*



Pork fillets



Carrot



Cucumber



Breadcrumbs



Potatoes



Lamb's lettuce



Rosemary



Medium-hot mustard

30 minutes

Level 2

Explore

Cook on days 1-3

Sometimes only a few small tricks are needed to magically turn a dish into something very special. What are breadcrumbs next to the wonderfully spicy mustard crust adorning your fillet of pork in today's recipe? Golden brown potatoes sizzling with a strong, fresh rosemary flavour and a colourful salad full of vitamins and minerals go perfectly with this.

We have also made sure you have enough dietary fibre to keep you full for a while. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs. Pat the meat dry with kitchen roll. You will also need:

1 large frying pan, an oven dish, 1 large pot, a vegetable grater, a sieve and 1 large bowl.



### 1 FRY FILLETS OF PORK

Heat up plenty of water in the **kettle**. Preheat the **oven** to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Rub a little **oil\*** into the **fillets of pork** and season with **salt\*** and **pepper\***.

Heat up a large frying pan on high heat and sauté the **fillets** in it without additional **oil\*** on all sides for 3–4 min.



### 2 COAT FILLETS OF PORK

Take **fillets of pork** from the frying pan, spread thinly with **mustard** and coat in **breadcrumbs**.

Put in an oven dish and bake in the oven for 10–15 min.



### 3 PREPARE POTATOES

Cut unpeeled **potatoes** into wedges.

Fill a large pot with plenty of hot **water**, add **salt\*** and bring to the boil.

Cook **potatoes** in it for 6–8 min. until firm to bite.

Then drain in a sieve and drip dry.

Put them back into the pot and cover to keep warm.



### 4 PREPARE SALAD

Peel and coarsely grate **carrots**. Cut **cucumber** into thin slices.

Mix **olive oil\***, **vinegar\*** and **sugar\*** in a large bowl to make a **dressing** and season with **salt\*** and **pepper\***.

Mix **lamb's lettuce**, grated **carrot** and **cucumber** slices with the **dressing**.



### 5 FRY POTATOES

Pluck **half** of the **rosemary** needles and chop coarsely.

Wipe the large frying pan with kitchen roll, heat up **oil\*** on medium heat, add **potato** wedges and chopped **rosemary** and stir-fry for 5–7 min.

According to taste, season with **salt\*** and **pepper\***.



### 6 ARRANGE

Remove **fillets of pork** from the oven, cut into slices and apportion onto plates.

Add **potatoes** and **lamb's lettuce**, sprinkle with the rest of the **rosemary** if you like, and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	100 g
Carrot	1 x	80 g	2 x	80 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	400 g
Rosemary	½ x	10 g	1 x	10 g
Medium-hot mustard 10)	1 x	20 ml	1 x	20 ml
Olive oil*		2 tbsp.		4 tbsp.
Vinegar*		½ tbsp.		1 tbsp.
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

10) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Fat	4 g	22 g
– incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	9 g	56 g
– incl. sugar	2 g	10 g
Protein	6 g	39 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	<1 g	2 g

### ALLERGENS

1) Wheat 10) Mustard

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



# FILETS DE PORC EN CROÛTE DE MOUTARDE

accompagnés de quartiers de pomme de terre et d'une salade de mâche colorée



## HELLO MOUTARDE

*Saviez-vous que la moutarde était déjà utilisée en Chine il y a 3000 ans ?!  
Nous adorons sa note piquante et aimons l'utiliser pour donner du pep's à nos plats !*



Filets de porc



Carottes



Concombre



Chapelure



Pommes de terre



Mâche



Romarin



Moutarde moyennement forte

30 minutes

Niveau 2

Exploration

À utiliser dans les  
1-3 jours

Parfois de petites astuces suffisent pour obtenir un plat qui sort de l'ordinaire.

Qu'est-ce qu'une panure comparée à la croûte de moutarde délicieusement piquante qui entoure aujourd'hui votre filet de porc ? Il est accompagné de petites pommes de terre sautées avec une note de romarin et une salade colorée pleine de vitamines et de minéraux.

Et nous avons prévu suffisamment de fibres pour que vous soyez rassasié pendant longtemps.

Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande** poêle, un moule à gratin, **1 grande** casserole, une râpe à fromage, une passoire et **1 grand** saladier.



## 1 FAIRE CUIRE LES FILETS DE PORC

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**).

Enduire les **filets de porc** d'un peu d'**huile\***, assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Chauffer une grande poêle à feu vif et faire revenir les **filets** sur toutes les faces sans ajouter d'**huile** durant 3 à 4 min.



## 2 PANER LES FILETS DE PORC

Enlever les **filets de porc** de la poêle, les recouvrir d'une fine couche de **moutarde** et les retourner dans la **chapelure**.

Les mettre dans un moule à gratin et finir de les cuire au four 10 à 15 min.



## 3 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux sans les éplucher. Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau** chaude, **saler\*** et porter à ébullition.

Y faire cuire les **pommes de terre al dente** 6 à 8 min. Égoutter ensuite dans une passoire et laisser toute l'eau s'écouler.

Les remettre dans la casserole et couvrir pour les maintenir au chaud.



## 4 PRÉPARER LA SALADE

Éplucher la **carotte** et la râper grossièrement.

Couper le **concombre** en fines tranches.

Dans un grand saladier, mélanger de l'**huile d'olive\***, du **vinaigre\*** et du **sucré\*** afin d'obtenir une **vinaigrette**. Assaisonner avec du sel et du **poivre\***.

Mélanger la mâche, les **carottes** râpées et les tranches de **concombre** à la **vinaigrette**.



## 5 FAIRE SAUTER LES POMMES DE TERRE

Arracher délicatement la **moitié** des feuilles de **romarin** et les hacher grossièrement.

Essuyer la grande poêle avec de l'essuie-tout et y chauffer l'**huile\*** à feu moyen, puis y faire sauter les quartiers de **pomme de terre** avec le **romarin** en remuant 5 à 7 min.

Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre** selon les goûts.



## 6 DRESSER

Sortir les **filets de porc** du four, les couper en tranches et les répartir sur les assiettes.

Dresser les **pommes de terre** et la salade de mâche, parsemer de **romarin** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Chapelure <sup>1)</sup>	1 x	25 g	1 x	50 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x	500 g	1 x	1000 g
Mâche	1 x	75 g	1 x	100 g
Carottes	1 x	80 g	2 x	80 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	400 g
Romarin	½ x	10 g	1 x	10 g
Moutarde moyennement forte <sup>10)</sup>	1 x	20 ml	1 x	20 ml
Huile d'olive*		2 cs		4 cs
Vinaigre*		½ cs		1 cs
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

<sup>10)</sup> 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Graisse	4 g	22 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	9 g	56 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	6 g	39 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	< 1 g	2 g

### ALLERGÈNES

1) blé <sup>10)</sup> moutarde

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

## En guete!