

# Saftiges Schweinsnierstück mit Senfrahm dazu geröstete Rüebli und Rosmarin-Kartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 3.347 kj/800 kcal • Tag 5 kochen

13



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



Rüebli



Drillinge



süßer Senf



Halbrahm



Rosmarinweig



Schweinsnierstück

**Gut, im Haus zu haben**  
Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

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

Erhitze Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 Backbleche, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Messbecher, und 1 Backpapier.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Drillinge	1 x 500 g	1 x 1.000 g
süsser Senf <b>4)</b>	1 x 15 g	2 x 15 g
Halbrahm <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Rosmarinzwig	0.5 x 10 g **	1 x 10 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 3	je 1 EL	je 2 EL
heissem Wasser* für Schritt 4	50 ml	100 ml
Pouletbouillonpulver* für Schritt 4	4 g	8 g
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	450 kJ/108 kcal	3.347 kJ/800 kcal
Fett	5.90 g	43.84 g
- davon ges. Fettsäuren	0.30 g	2.24 g
Kohlenhydrate	8.01 g	59.51 g
- davon Zucker	2.40 g	17.83 g
Eiweiss	5.44 g	40.44 g
Salz	0.116 g	0.863 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 :** **4)** Senf **5)** Milch.



## Karotten zubereiten

**Rüebli** schälen und schräg in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden. **Rüebli**scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Pfeffer\*** und **Salz\*** würzen.



## Schweinefilets backen

**Schweinsnierstücke** aus der Bratpfanne nehmen und die letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** mit auf das Backblech geben und im Backofen 10 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist.

Aus dem mitgelieferten 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **heissem Wasser\*** eine **Bouillon** zubereiten.



## Kartoffeln zubereiten

**Rosmarinnadeln** vom Stiel abziehen und fein hacken. **Gewaschene Kartoffeln** ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.

**Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Rosmarin** vermengen und auf das Backblech verteilen.

**Rüebli** und **Kartoffeln** für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für die Sauce

**Halbrahm**, **Pouletbouillon** und **Senf** in die Bratpfanne geben. Aufkochen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schweinsnierstücke braten

**Schweinsnierstück** in 2 [4] gleich grosse Stücke schneiden. **Fleisch** mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

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



## Anrichten

**Schweinsnierstücke** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Rüebli** dazu anrichten und mit **Rahmsauce** geniessen.

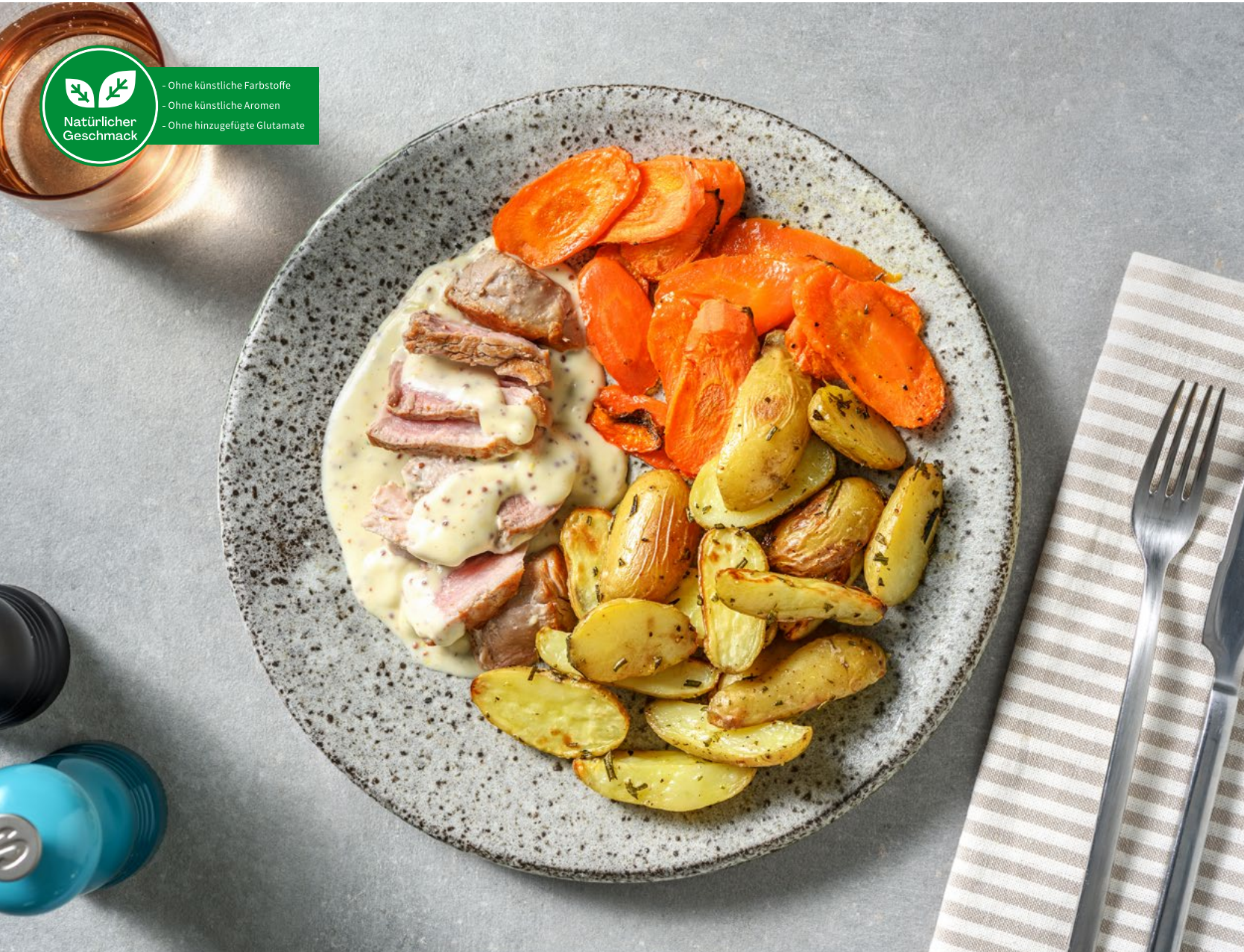
## En Guete!

# Juicy pork steak with mustard cream

served with roasted carrots and rosemary potatoes

Family 30 – 40 minutes • 3.347 kJ/800 kcal • Cook on day 5

13



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



Carrots



Small potatoes



Sweet mustard



Single cream



Rosemary sprig



Pork steak

#### Good to have at hand

Chicken stock powder\*, oil\*, salt\*, pepper\*, water\*

# Let's get started

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

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

Heat water in the kettle.

## What you need

1 baking tray, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 measuring jug and baking paper.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Carrots	4 x 100 g	8 x 100 g
Small potatoes	1 x 500 g	1 x 1,000 g
Sweet mustard <b>4)</b>	1 x 15 g	2 x 15 g
Single cream <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Rosemary sprig	0.5 x 10 g **	1 x 10 g
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Oil* for steps 1, 2 and 3	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Hot water* for step 4	50 ml	100 ml
Chicken stock powder* for step 4	4 g	8 g
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	450 kJ/108 kcal	3.347 kJ/800 kcal
Fat	5.90 g	43.84 g
- incl. saturated fats	0.30 g	2.24 g
Carbohydrate	8.01 g	59.51 g
- incl. sugar	2.40 g	17.83 g
Protein	5.44 g	40.44 g
Salt	0.116 g	0.863 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:** 4) Mustard 5) Milk.



## 1 Prepare carrots

Peel the **carrots** and cut them diagonally into 0.5 cm thin slices. Spread the **carrot slices** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **potatoes**) and season with 1 tbsp. [2 **tbsp.**] **oil\*** and **salt\*** and **pepper\***.

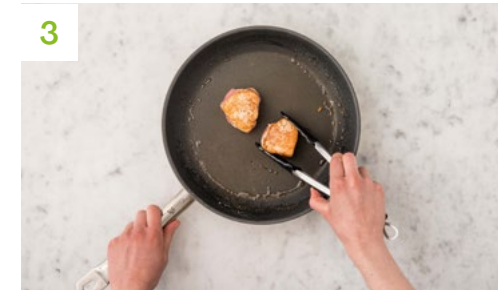


## 2 Preparing the potatoes

Pluck **rosemary** needles from stem and chop finely. Cut **washed potatoes** into quarters or halves depending on size.

Mix **potatoes** in a large bowl with 1 tbsp. [2 **tbsp.**] **oil\*** and the **rosemary**, then spread on the baking tray.

Bake **carrots** and **potatoes** for 25-30 min. until golden brown.



## 3 Fry pork steaks

Cut loin of pork into 2 [4] **steaks** of the same size. Rub meat with 1 tbsp. [2 **tbsp.**] **oil\*** and season with **salt\*** and **pepper\***.

Heat up a large frying pan on high heat and sauté the **pork steaks** without additional oil on all sides for 3-4 min.



## 4 Bake fillets of pork

Remove the **pork steaks** from the frying pan and add them to the **potatoes** on the baking tray for the last 10 min. of the cooking time, then bake for 10-12 min. until the meat is still slightly pink.

Prepare **stock** from the provided 4 g [8 g] **chicken stock powder\*** and 50 ml [100 ml] **hot water\***.



## 5 For the sauce

Add **single cream**, **chicken stock** and **mustard** to the frying pan. Bring to the boil, then simmer for 2-3 min. until the **sauce** has thickened a little. Season with **salt\*** and **pepper\*** according to taste.



## 6 Serve

Remove **pork steaks** from the oven, cut into slices and apportion onto plates. Serve with **potato wedges** and **carrots** and enjoy with the **cream sauce**.

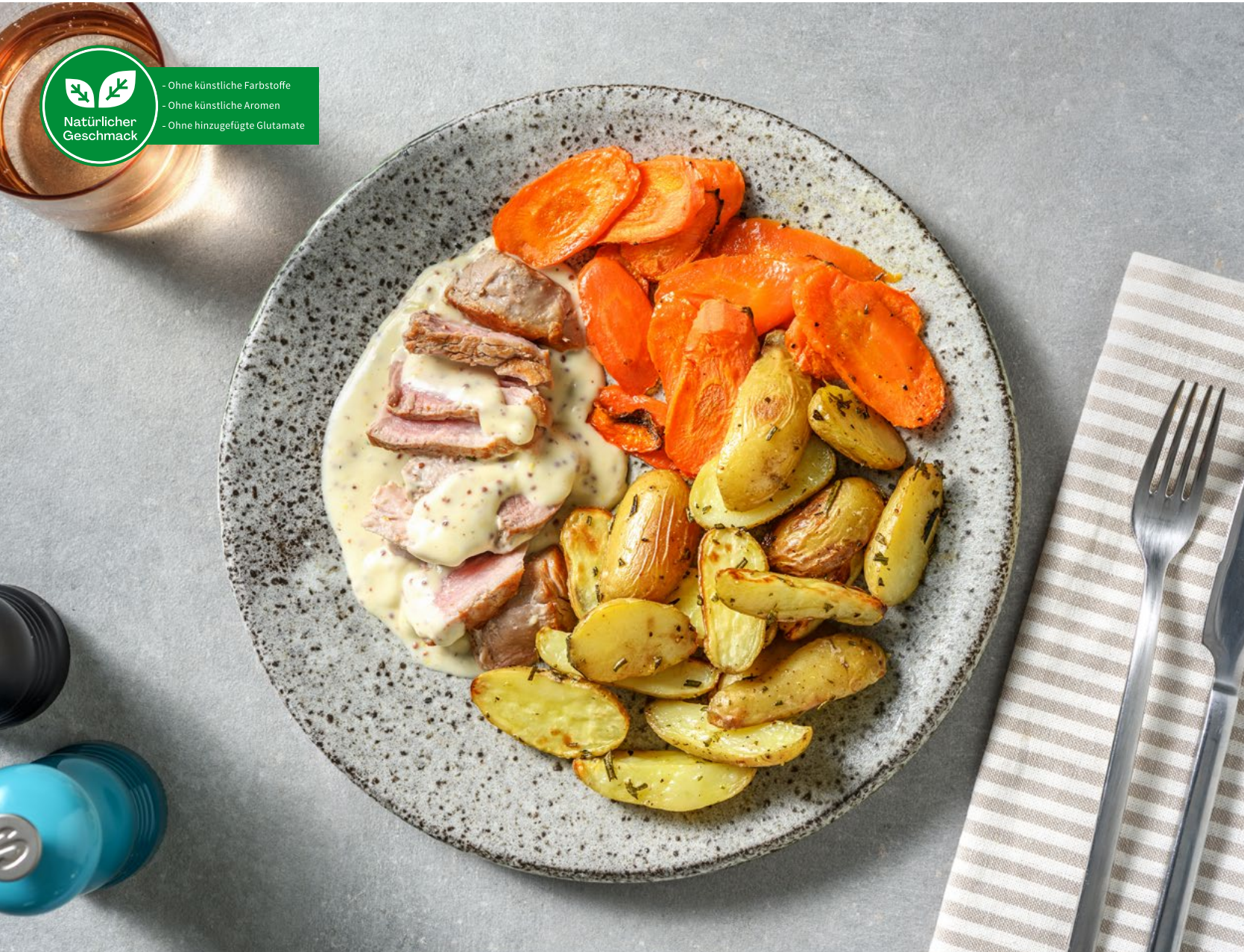
**Bon appetit!**

# Filet de porc juteux à la crème à la moutarde

servi avec des carottes rôties et des pommes de terre au romarin

Famille 30 - 40 minutes - 3.347 kj/800 kcal • Cuisiner au 5e jour

13



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



Carottes



Petites pommes de terre



Moutarde douce



Crème demi-écrémée



Branche de romarin



Filet de porc

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de poulet en poudre\*, huile\*, sel\*,  
poivre\*, eau\*

# C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

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

Chauffer de l'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 verre-doseur et 1 papier sulfurisé.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Pommes de terre grenailles	1 x 500 g	1 x 1 000 g
Moutarde sucrée 4)	1 x 15 g	2 x 15 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Branche de romarin	0.5 x 10 g **	1 x 10 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Huile* pour les étapes 1, 2 et 3	1 cs chaque	2 cs chaque
Eau chaude* pour l'étape 4	50 ml	100 ml
Bouillon de volaille en poudre pour l'étape 4	4 g	8 g
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	450 kJ/108 kcal	3.347 kJ/800 kcal
Lipides	5.90 g	43.84 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	2.24 g
Glucides	8.01 g	59.51 g
- dont sucre	2.40 g	17.83 g
Protéines	5.44 g	40.44 g
Sel	0.116 g	0.863 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 : 4) moutarde 5) lait.



## 1 Préparer les carottes

Peler les **carottes** et couper en diagonale en tranches fines de 0.5 cm. Disposer les **tranches de carotte** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les pommes de terre) et assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du **poivre\*** et du **sel\***.



## 2 Préparer les pommes de terre

Arracher et hacher finement les **aiguilles de romarin**. Couper les **potatoes lavées** en quatre ou en deux selon la taille en laissant la peau.

Mélanger les **potatoes** dans un grand saladier avec 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et du **romarin** et étaler sur la plaque de four.

Faire cuire les **carottes** et les **potatoes** 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## 3 Faire revenir les filets de porc

Couper le **filet de porc** en 2 [4] morceaux de la même taille. Arroser la **viande** d'1 cs [2 cs] d'**huile\***, puis **saler\*** et **poivrer\***.

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



## 4 CUIRE LES FILETS AU FOUR

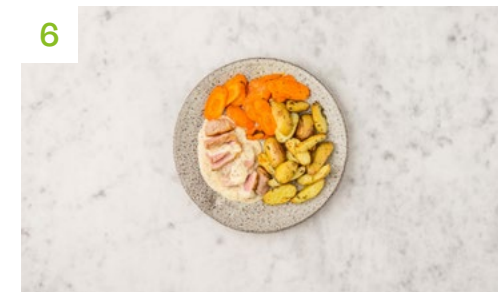
Retirer les **filets de porc** de la poêle et ajouter sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes de cuisson des **potatoes** et faire cuire au four 10 à 12 min. jusqu'à ce que la **viande** soit encore légèrement rosée.

Préparer un **bouillon** à partir de 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre\*** et de 50 ml [100 ml] d'**eau chaude\***.



## 5 Pour la sauce

Verser la **crème demi-écrémée**, le **bouillon de volaille** et la **moutarde** dans la poêle. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaisse un peu. 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. Servir avec les quartiers de **potatoes** et les **carottes** et déguster avec de la **sauce à la crème**.

Bon appétit !