

Saftiges Schweinsfilet mit Senfrahm dazu geröstete Rüebli und Rosmarinkartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 713 kcal • Tag 5 kochen



Rüebli



Drillinge



süsser Senf



Halbrahm



Rosmarin



Schweinsfilets



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1200 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Rosmarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Schweinsfilets	1 x 250 g	4 x 125 g

**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. 770 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2983 kJ/ 713 kcal
Fett	4.12 g	31.51 g
– davon ges. Fettsäuren	1.23 g	9.40 g
Kohlenhydrate	8.60 g	65.83 g
– davon Zucker	2.64 g	20.19 g
Eiweiss	5.12 g	39.22 g
Salz	0.118 g	0.901 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) **9)** Senf

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



1 Rüebli zubereiten

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

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Rüebli auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



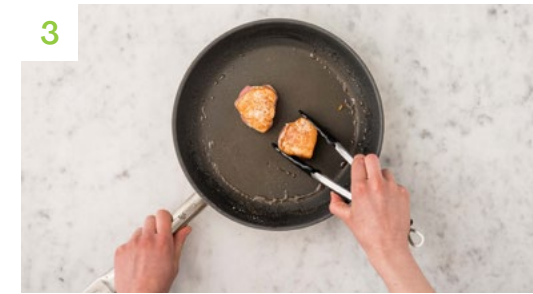
2 Kartoffeln zubereiten

Rosmarinadeln abzupfen 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 dem Backblech verteilen.

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



3 Schweinsfilets braten

Fleisch mit 1 EL [2 EL] **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.



4 Schweinsfilets backen

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

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

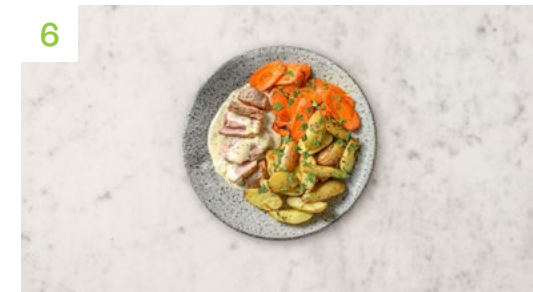


5 Für die Sauce

Halbrahm, vorbereitete **Bouillon** und **Senf** in die Bratpfanne geben.

Aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.

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



6 Anrichten

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

Kartoffelspalten und **Rüebli** dazu anrichten und mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Juicy pork fillet with mustard cream served with roasted carrots and rosemary potatoes

High protein Family 30-40 minutes • 713 kcal • Cook on day 5



Carrots



New potatoes



Sweet mustard



Single cream



Rosemary



Pork fillets



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Rosemary	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pork steak	1 x	250 g	4 x	125 g

**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. 770 g)
Calories	390 kJ/ 93 kcal	2983 kJ/ 713 kcal
Fat	4.12 g	31.51 g
- incl. saturated fats	1.23 g	9.40 g
Carbohydrate	8.60 g	65.83 g
- incl. sugar	2.64 g	20.19 g
Protein	5.12 g	39.22 g
Salt	0.118 g	0.901 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) **9)** Mustard

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



1 Prepare the carrots

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

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm 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*, salt* and pepper*.



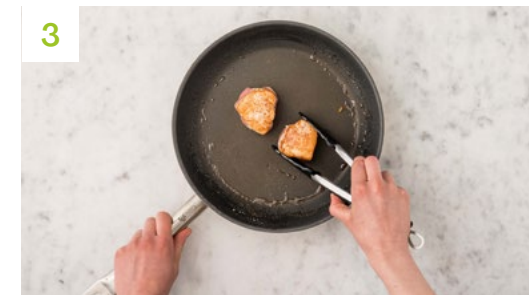
2 Prepare the potatoes

Pluck and finely chop the rosemary leaves.

Cut the washed potatoes into quarters or halves depending on size.

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

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



3 Fry the pork fillets

Rub the 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 fillets without additional oil on all sides for 3-4 min.



4 Bake the pork fillets

Remove the pork fillets from the frying pan and add them to the baking tray with the potatoes for the last 10 min. of the cooking time, then bake for 10-12 min. until meat is only pink inside.

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

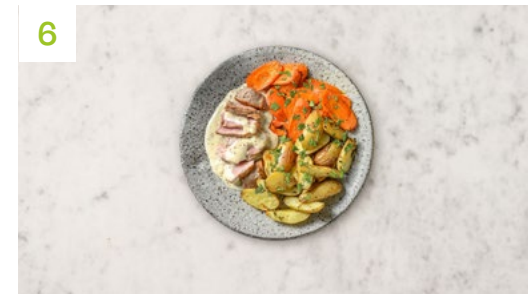


5 For the sauce

Add the single cream, prepared stock and mustard to the frying pan.

Bring to the boil, then simmer for 1-2 min. until the sauce has thickened a little.

Season with salt* and pepper* according to taste.



6 Serve

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

Serve with the potato wedges and carrots and enjoy with the sauce.

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!



Filet de porc tendre à la crème à la moutarde

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

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 713 kcal • Cuisiner au 5e jour



Carottes



Pommes de terre grenaille



Moutarde douce



Crème demi-écrémée



Romarin



Filets de porc



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

C'est parti

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

Les basiques de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1200 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Filet de porc	1 x 250 g	4 x 125 g

**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. 770 g)
Valeur calorique	390 kJ/ 93 kcal	2983 kJ/ 713 kcal
Lipides	4,12 g	31,51 g
- dont acides gras saturés	1,23 g	9,40 g
Glucides	8,60 g	65,83 g
- dont sucre	2,64 g	20,19 g
Protéines	5,12 g	39,22 g
Sel	0,118 g	0,901 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) **9)** moutarde

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



Préparer les carottes

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

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches 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*.

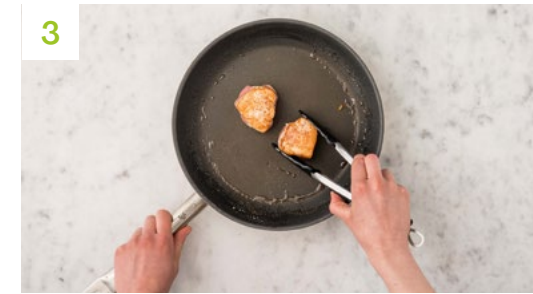


Préparer les pommes de terre

Arracher les feuilles de romarin et les hacher finement. Laver les pommes de terre, les couper en quartiers ou en moitiés selon la taille en laissant la peau.

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

Faire cuire les carottes et les pommes de terre 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Rôtir les filets de porc

Arroser la viande d'1 cs [2 cs] d'huile*, puis saler* et poivrer*.

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



Faire cuire les filets de porc

Retirer les filets de porc de la poêle et les placer sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre. Faire cuire au four 10 à 12 min jusqu'à ce que la viande soit encore légèrement rosée à l'intérieur.

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.



Pour la sauce

Verser la crème demi-écrémée, le bouillon préparé et la moutarde dans la poêle.

Porter à ébullition et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

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



Dresser

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

Servir avec les pommes de terre et les carottes et déguster avec la sauce.

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 !

