

# Salbei-Schweinsnierstück mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosauce

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 5 kochen

22



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Tomatenpesto



Zucchini



rote Peperoni



rote Zwiebel



Salbei



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Balsamicoreme



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*, Rindsbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Tomatenpesto <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 6 g
Balsamicoreme <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 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. 670 g)
Brennwert	373 kJ/ 89 kcal	2495 kJ/ 596 kcal
Fett	3.64 g	24.35 g
– davon ges. Fettsäuren	0.96 g	6.45 g
Kohlenhydrate	8.22 g	54.94 g
– davon Zucker	1.96 g	13.10 g
Eiweiss	5.61 g	37.47 g
Salz	0.090 g	0.602 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: 14** Schwefeldioxide und Sulfite

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



## Gemüse schneiden

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

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

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Peperoni, Zucchini** und **Zwiebeln** in eine grosse Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## Kartoffeln kochen

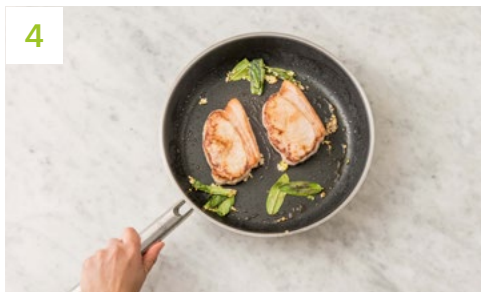
**Kartoffeln** schälen und vierteln.

In einem grossen Topf **reichlich heisses Wasser\*** aufkochen.

**Kartoffeln** zugeben, **salzen\*** und 15 – 20 Min. weich garen.

Nach der Garzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgiessen, dabei ca. 2 EL [4 EL] **Kochwasser\*** im Topf behalten.

**Tomatenpesto** und 0.5 EL [1 EL] **Butter\*** dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schweinsnierstücke braten

**Salbeiblätter** von den Stielen zupfen.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Schweinsnierstücke** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweinsnierstücke** mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Bratpfanne geben und von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Danach 3 – 5 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



## Sauce zubereiten

**Salbeiblätter** aus der Bratpfanne nehmen.

**Balsamicoreme**, 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\*** in die Bratpfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

1 EL [2 EL] **Butter\*** einrühren und noch 2 Min. köcheln lassen bis die **Sauce** andickt.



## Anrichten

**Ofengemüse** mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

**Schweinsnierstücke** dazugeben, mit **Sauce** begiessen und mit **Salbeiblättern** belegen.

## 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!







# Sage-fried pork steak with baked vegetables served with potato and tomato mash and balsamic sauce

High protein Family Under 650 calories 30-40 minutes • 596 kcal • Cook on day 5

22



Pork steak



Garlic cloves



Floury potatoes



Tomato pesto



Courgette



Red pepper



Red onion



Sage



“Hello Mezze” spice mix



Balsamic cream



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



# Let's get started

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

## Basic ingredients

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, butter\*, beef stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 potato masher and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork tenderloin	2 x 125 g	4 x 125 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	1 x 500 g	1 x 1,000 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Sage	1 x 10 g**	1 x 10 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 2 g	1 x 6 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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. 760 g)
Calories	373 kJ/ 89 kcal	2,495 kJ/ 596 kcal
Fat	3.64 g	24.35 g
- incl. saturated fats	0.96 g	6.45 g
Carbohydrate	8.22 g	54.94 g
- incl. sugar	1.96 g	13.10 g
Protein	5.61 g	37.47 g
Salt	0.090 g	0.602 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: 14)** Sulphur dioxide and sulphites.

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



## Chop the vegetables

Heat plenty of water\* in the kettle.

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

Halve the pepper, remove the seeds, then cut into 1 cm strips.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

Halve the onion, then chop it into 1 cm wide wedges.



## Roast the vegetables

Put peppers, courgette and onions into a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, "Hello Mezze" spice mix, salt\* and pepper\*.

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 20-25 minutes.



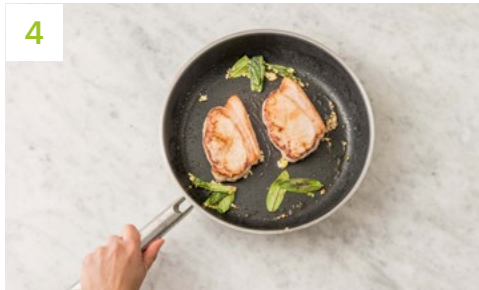
## Cook the potatoes

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Bring plenty of hot water\* to the boil in a large pot. Add potatoes with salt\* and cook for 15-20 min. until soft.

Then drain the cooked potatoes using the lid, leaving approx. 2 tbsp. [4 tbsp.] cooking water\* in the pot.

Add the tomato pesto and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter\* and mash with the potato masher until creamy. Season with salt\* and pepper\*.



## Fry the pork steaks

Pluck the sage leaves from the stems.

Peel the garlic.

Season the pork steaks on both sides with salt\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Place the pork steaks in the frying pan with the garlic clove and sage leaves and sauté for 2-3 min. on each side.

Then add them to the vegetables in the oven for 3-5 minutes until they are no longer translucent inside.



## Prepare the sauce

Remove the sage leaves from the frying pan.

Add the balsamic cream, 150 ml [300 ml] water\* and 4 g [8 g] beef stock powder\* to the frying pan, stir well, and simmer for 1 min.

Stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and allow to simmer for 2 min. more until sauce thickens.



## Serve

Apportion the baked vegetables and potato and tomato mash onto plates.

Add pork steaks, pour sauce over them, and top with sage leaves.

## 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/)

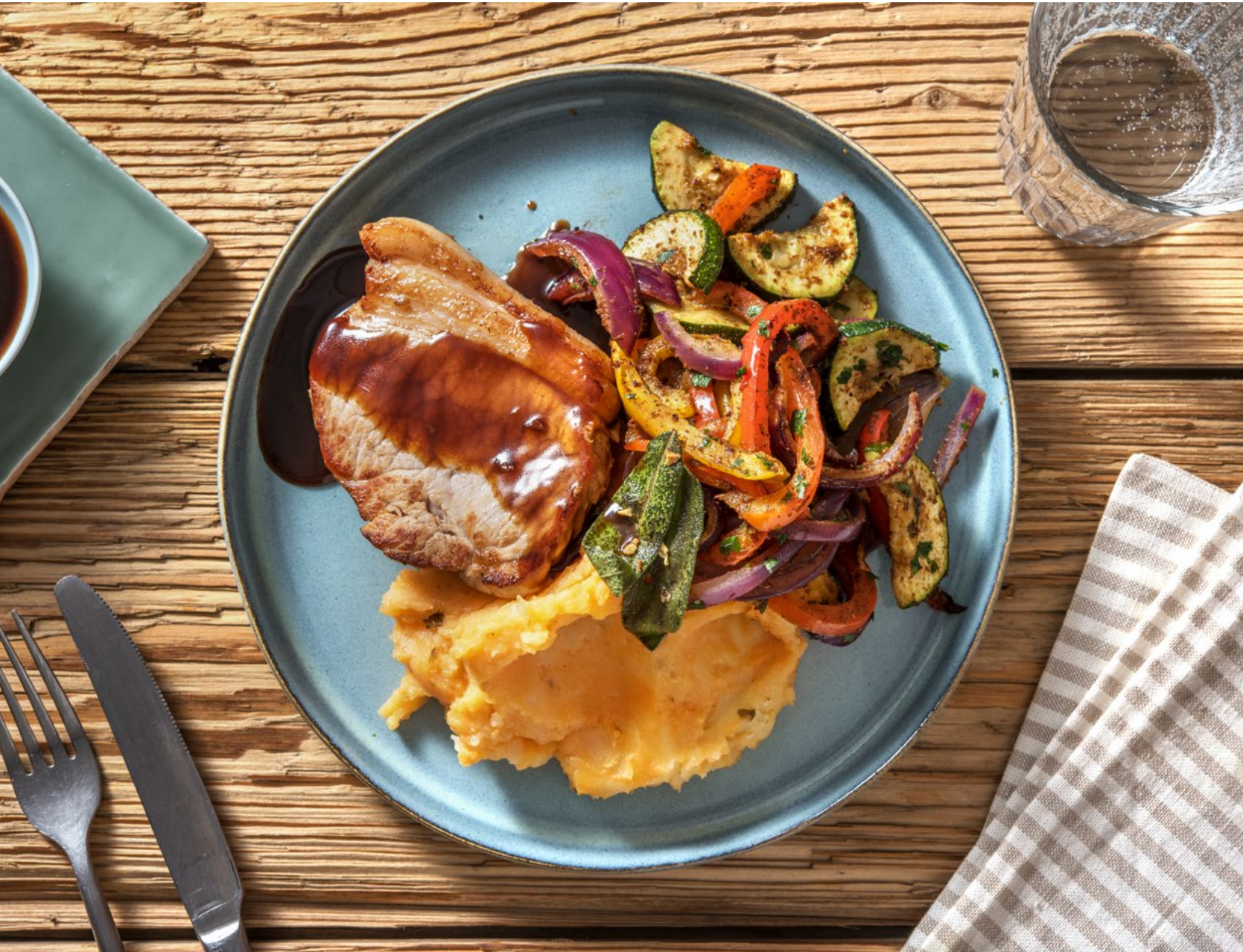




# Filets de porc à la sauge avec légumes au four et purée de tomates et de pommes de terre et une sauce au vinaigre balsamique

Hautement protéiné Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 596 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Filets de porc



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair farineuse



Pesto à la tomate



Courgette



Poivron rouge



Oignon rouge



Sauge



Mélange d'épices « Hello mezzé »



Crème de vinaigre balsamique



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



# C'est parti

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

## Ingrédients de base

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, eau\*, beurre\*, bouillon de bœuf en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-purée et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Mezzè »	1 x 2 g	1 x 6 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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. 670 g)
Valeur calorique	373 kJ/ 89 kcal	2.495 kJ/ 596 kcal
Lipides	3.64 g	24.35 g
- dont acides gras saturés	0.96 g	6.45 g
Glucides	8.22 g	54.94 g
- dont sucre	1.96 g	13.10 g
Protéines	5.61 g	37.47 g
Sel	0.090 g	0.602 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 : 14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



## Couper les légumes

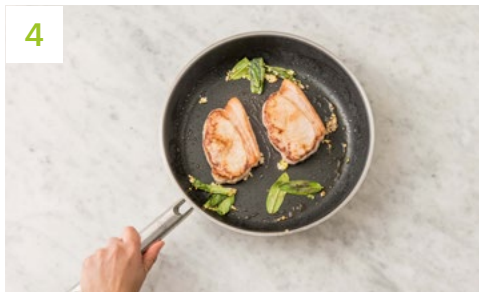
Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

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

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches d'1 cm.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux et en faire des lamelles d'1 cm d'épaisseur.



## Faire revenir les filets de porc

Arracher les feuilles de sauge des tiges.

Peler la gousse d'ail.

Saler\* les filets de porc des deux côtés.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Mettre les filets de porc dans la poêle avec la gousse d'ail et les feuilles de sauge et faire revenir 2 à 3 min de chaque côté.

Ensuite, ajouter aux légumes dans le four 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur.



## Cuire les légumes

Mettre le poivron, la courgette et l'oignon dans un saladier, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du mélange d'épices « Hello Mezzè », du sel\* et du poivre\*.

Placer les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 20 à 25 min.



## Préparer la sauce

Retirer la sauge de la poêle.

Ajouter la crème balsamique, 150 ml [300 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\* dans la poêle, bien remuer et laisser mijoter 1 minute.

Incorporer 1 cs [2 cs] de beurre\* et laisser mijoter encore 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.



## Faire cuire les pommes de terre

Éplucher et couper les pommes de terre en quatre. Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Ajouter les pommes de terre, saler\* et faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois la cuisson des pommes de terre terminée, les égoutter en utilisant le couvercle et conserver env. 2 cs [4 cs] d'eau\* de cuisson dans la casserole.

Ajouter le pesto de tomates et 0.5 cs [1 cs] de beurre\* et écraser avec un presse-purée jusqu'à obtenir une purée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Servir les légumes avec la purée de pommes de terre et de tomates.

Ajouter les filets de porc, recouvrir la sauce et garnir des feuilles de sauge.

## 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) !

