

Schweinefilet auf Ofengemüse mit Butterbohnen

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

17

-20% Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.761 kj/660 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



weisse Bohnen



rote Peperoncini



Zitrone



Mayonnaise



Naturjoghurt



rote Spitzpeperoni



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
weisse Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*	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	393 kJ/94 kcal	2.761 kJ/660 kcal
Fett	3.65 g	25.61 g
– davon ges. Fettsäuren	0.86 g	6.01 g
Kohlenhydrate	7.95 g	55.85 g
– davon Zucker	2.17 g	15.21 g
Eiweiss	6.35 g	44.62 g
Salz	0.201 g	1.414 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 : 2) Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperonihälften** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.



Für den Dip

Zitrone heiss abwaschen.

Schale der **Zitrone** abraffeln.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperonihälften** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Petersilie**, restlichen gehackten **Knoblauch**, **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**), **Mayonnaise**, **Joghurt** und 1 Prise **Zitronenabrieb** miteinander verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Peperonistücke** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 0.5 EL [1 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 20 Min. backen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

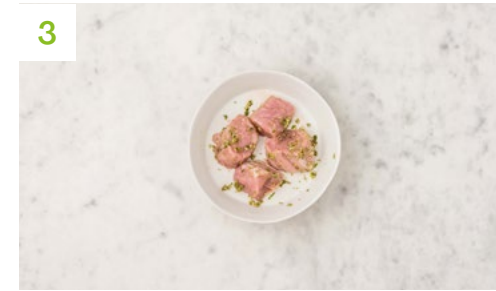
Währenddessen die **Bohnen** abgessen und kalt abspülen.



Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Medaillons** je Seite 2 – 3 Min. goldbraun braten.

Danach **Medaillons** und **Bohnen** zu dem **Gemüse** in den Ofen geben und 4 – 6 Min. fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Währenddessen

Petersilie abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Schweinefilets in 4 [8] **Medaillons** schneiden und in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte des **Knoblauchs** marinieren.



Anrichten

Ofengemüse auf Teller verteilen, mit **Medaillons** toppen und **Dip** dazureichen.

Mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pork fillet on baked vegetables with butter beans

at least -20% calories compared to other recipes

-20% calories 30-40 minutes • 2.761 kj/660 kcal • Cook on day 5



Pork fillet



Mainly waxy potatoes



Red onion



Garlic cloves



White beans



Red peperoncini



Lemon



Mayonnaise



Natural yoghurt



Red pointed pepper



Parsley



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*

Let's get started

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

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork fillet CH	2 x 125 g	4 x 125 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
White beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Red peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Lemon	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Plain yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*	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. 1.000 g)
Calories	393 kJ/94 kcal	2.761 kJ/660 kcal
Fat	3.65 g	25.61 g
- incl. saturated fats	0.86 g	6.01 g
Carbohydrate	7.95 g	55.85 g
- incl. sugar	2.17 g	15.21 g
Protein	6.35 g	44.62 g
Salt	0.201 g	1.414 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: 2) Eggs and egg products **4)** Mustard and mustard products **5)** Milk and milk products (including lactose).

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



1 Prepare vegetables

Peel the potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Peel and halve the red onion and chop into wedges approx. 1 cm thick.

Cut pointed pepper in half, remove core, and cut pepper halves into 2-3 cm pieces.

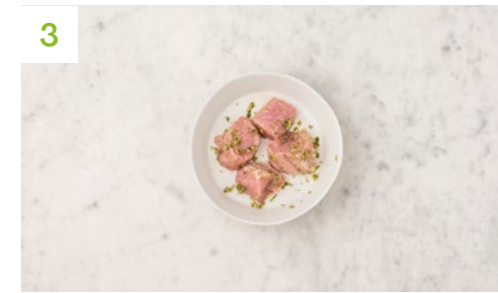


2 Bake vegetables

Spread potato cubes, pepper pieces and onion wedges on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, and season with salt* and pepper*.

Bake on the middle shelf of the oven for approx. 20 min. until the potato cubes are soft.

In the meantime, drain the beans and rinse them under cold water.



3 In the meantime

Parsley leaves and chop finely.

Peel and finely chop the garlic.

Cut the pork fillets into 4 [8] medallions and marinate them in a small bowl with half of the garlic.



4 For the dip

Wash lemon with hot water.

Grate the peel from the lemon.

Halve peperoncini, remove core, and chop peperoncini halves finely.

In a small bowl, mix together half of the parsley, the rest of the chopped garlic, the peperoncini (warning: spicy!), mayonnaise, yoghurt and 1 pinch of lemon zest.

Season with salt* and pepper*.



5 Sauté meat

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat and fry the medallions for 2-3 min. on each side until golden brown.

Then add the medallions and beans to the vegetables in the oven and cook for 4-6 min. until the meat is only slightly pink inside.



6 Serve

Apportion the baked vegetables onto plates, top with the medallions, and serve with the dip.

Sprinkle with the rest of the parsley.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

You 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 sur légumes au four et haricots beurre

au moins 20% de calories en moins par rapport aux autres recettes

17

-20 % de calories 30 – 40 minutes • 2.761 kj/660 kcal • Cuisiner au 5e jour



Filets de porc



Pommes de terre à chair ferme



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots blancs



Piment rouge



Citron



Mayonnaise



Yogourt nature



Poivron long rouge



Persil



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots blancs	1 x 380 g	2 x 380 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

Huile* 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	393 kJ/94 kcal	2.761 kJ/660 kcal
Lipides	3.65 g	25.61 g
- dont acides gras saturés	0.86 g	6.01 g
Glucides	7.95 g	55.85 g
- dont sucre	2.17 g	15.21 g
Protéines	6.35 g	44.62 g
Sel	0.201 g	1.414 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 : 2) œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Préparer les légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Peler les oignons rouges, les couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.

Couper le poivron long en deux, enlever les graines et débiter en morceaux de 2 à 3 cm.

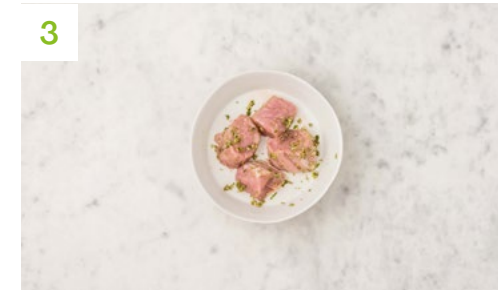


2 Cuire les légumes

Répartir les dés de pomme de terre, les morceaux de poivron et les lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 0.5 cs [1 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner à mi-hauteur env. 20 min. jusqu'à ce que les dés de pomme de terre soient tendres.

Pendant ce temps égoutter et rincer à l'eau froide les haricots.



3 Pendant ce temps

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Peler et hacher finement l'ail.

Découper les filets de porc en 4 [8] médaillons et les faire mariner dans un bol avec la moitié de l'ail.



4 Pour le dip

Laver le citron à l'eau chaude.

Râper le zeste du citron.

Couper le piment en deux, enlever les graines et hacher les moitiés finement.

Mélanger la moitié de persil, le reste de l'ail haché, le piment (attention, ça pique !), la mayonnaise, du yogourt et 1 pincée de zeste de citron dans un bol.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Saisir la viande

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'huile* et dorer chaque face des médaillons 2 à 3 minutes.

Ajouter ensuite les médaillons et les haricots aux légumes dans le four et finir la cuisson 4 à 6 minutes jusqu'à ce que la viande ne soit que légèrement rosées au milieu.



6 Dresser

Répartir les légumes au four sur les assiettes et garnir des médaillons et de la sauce.

Parsemer du reste de persil.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

