

Schweinefilet mit Apfel-Senf-Sauce cremigem Kartoffelpüree und Broccoli

Family 30 – 40 Minuten • 3.638 kj/870 kcal • Tag 5 kochen

6



Apfel



Zwiebel



mehlig. Kartoffeln



Schweinefilet



Petersilie



Broccoli



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Rindsbouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Butter* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

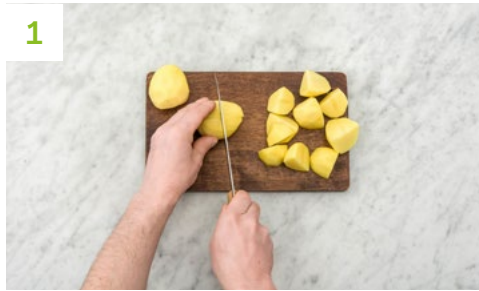
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	3638 kJ/870 kcal
Fett	6.02 g	49.85 g
- davon ges. Fettsäuren	0.67 g	5.55 g
Kohlenhydrate	7.44 g	61.58 g
- davon Zucker	2.34 g	19.41 g
Eiweiss	5.13 g	42.48 g
Salz	0.125 g	1.036 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!).



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

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

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



Sauce zubereiten

In derselben Bratpfanne **Zwiebelwürfel** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

Mit **Crème fraîche**, **vorbereiteter Rinderbrühe** und **Senf** ablöschen und ca. 3 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

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

Apfel und **Schweinefilet** zur **Sauce** geben und warm halten.



Broccoli dämpfen

Broccoli in Röschen aufteilen.

Ein Sieb über die **Kartoffeln** hängen, **Broccoliröschen** darin 8 – 10 Min. abgedeckt dünsten, bis sie weich sind.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken.

Petersilie fein hacken.

100 ml [200 ml] **Rinderbrühe** mit 4g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** zubereiten.



Püree zubereiten

Kartoffeln in ein Sieb abgiessen.

Dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** aufheben.

Anschliessend **Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Butter***, dem aufgefangenem **Kochwasser**, **Salz*** und **Pfeffer*** nach Geschmack mithilfe eines **Kartoffelstampfers** zu einem **cremigen Püree** verarbeiten.



Schweinefleisch anbraten

Schweinefilet in 4 [8] gleich **grosse Medallions** schneiden und leicht **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schweinefilets und **Apfelspalten** darin ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis der **Apfel** weich ist und die Medallions leicht rosa sind.

Anschliessend **Fleisch** und **Apfel** aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Anrichten

Kartoffelpüree und **Broccoli** auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Schweinefilet dazu anrichten und mit **Apfel-Senf-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!





Fillet of pork with apple and mustard sauce, creamy mashed potato and broccoli

Family 30-40 minutes • 3.638 kj/870 kcal • Cook on day 5

6



Apple



Onion



Floury potatoes



Fillet of pork



Parsley



Broccoli



Medium-hot mustard



Crème fraîche



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

Good to have at hand

Beef stock powder*, oil*, water*, pepper*, salt*, butter*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Floury potatoes	1 x 500 g	1 x 1000 g
Pork fillet	2 x 125 g	4 x 125 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Beef stock powder*, oil*, water*, butter*	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

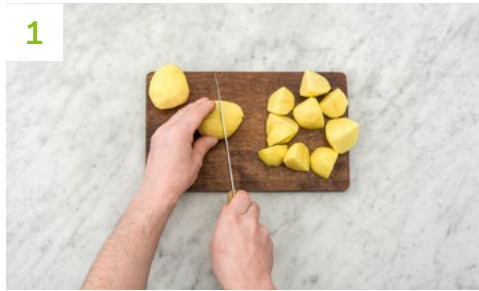
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	439 kJ/105 kcal	3.638 kJ/870 kcal
Fat	6.02 g	49.85 g
- incl. saturated fats	0.67 g	5.55 g
Carbohydrate	7.44 g	61.58 g
- incl. sugar	2.34 g	19.41 g
Protein	5.13 g	42.48 g
Salt	0.125 g	1.036 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).



Cook the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

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

Add the potato quarters, reduce the heat and cook for 15-20 minutes until soft.



Steam broccoli

Divide the broccoli into florets.

Hang a sieve over the potatoes and steam the broccoli florets for 8-10 min. until they are soft.

Quarter the apple, remove the core, and cut apple into wedges approx. 1 cm wide.

Peel and finely chop the onion.

Finely chop the parsley.

Prepare 100 ml [200 ml] beef stock with 4 g [8 g] beef stock powder*.



Sauté pork

Cut fillet of pork into 4 [8] medallions of equal size and salt* lightly.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat.

Sear pork medallions and apple wedges all around for approx. 5 min. until the apple is soft and the medallions are slightly pink.

Then remove meat and apple from the frying pan and put aside for a moment.



Prepare the sauce

In the same frying pan, fry diced onion for 2-3 min. without adding any more fat.

Deglaze with crème fraîche, prepared beef stock and mustard and boil down for approx. 3 min. until the sauce has thickened.

Season with salt* and pepper*.

Add apple and fillet of pork to the sauce and keep warm.



Prepare mash

Drain potatoes in a sieve.

Keep 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Then use a potato masher to mash the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, the collected cooking water, and salt* and pepper* according to taste, until the mash is creamy.



Serve

Apportion mashed potato and broccoli onto plates and sprinkle with parsley.

Serve with fillet of pork and enjoy with the apple and mustard 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 à la sauce pomme-moutarde, purée de pommes de terre crémeuse et brocoli

Famille 30 - 40 minutes • 3.638 kj/870 kcal • Consommer dans les 5 jours

6



Pomme



Oignon



Pommes de terre
à chair farineuse



Filet de porc



Persil



Brocoli



Moutarde mi-forte



Crème fraîche



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*, bouillon de bœuf en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Bouillon de bœuf en poudre*, huile*, eau*, beurre*	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	439 kJ/105 kcal	3.638 kJ/870 kcal
Lipides	6.02 g	49.85 g
- dont acides gras saturés	0.67 g	5.55 g
Glucides	7.44 g	61.58 g
- dont sucre	2.34 g	19.41 g
Protéines	5.13 g	42.48 g
Sel	0.125 g	1.036 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 (y compris le lactose) **9)** moutarde.

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



1 Faire cuire les pommes de terre

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

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

Remplir une grande casserole d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les quartiers de pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



2 Cuire le brocoli à la vapeur

Découper le brocoli en petits bouquets.

Accrocher une passoire au-dessus des pommes de terre et faire cuire à la vapeur les bouquets de brocoli 8 à 10 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Couper la pomme en quartiers, retirer le cœur et couper en tranches d'environ 1 cm.

Peler et hacher finement l'oignon.

Hacher finement le persil.

Préparer 100 ml [200 ml] de bouillon de bœuf avec 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*.



3 Faire dorer la viande

Couper le filet de porc en 4 [8] médaillons de même taille et saler* légèrement.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir la viande et les pommes environ 5 min. à feu vif jusqu'à ce que les pommes soient tendres et les médaillons légèrement rosés.

Sortir ensuite de la poêle et réserver un moment.



4 Préparer la sauce

Dans la même poêle, faire revenir les dés d'oignon 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse.

Déglacer avec la crème fraîche, le bouillon de bœuf préparé et la moutarde, puis laisser réduire env. 3 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Mettre les pommes et la viande dans la sauce et garder au chaud.



5 Préparer la purée

Égoutter les pommes de terre dans une passoire. Conserver 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*.

Puis écraser les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] de beurre*, l'eau de cuisson recueillie, du sel* et du poivre* selon les goûts à l'aide d'un presse-purée jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.



6 Dresser

Dresser la purée et le brocoli dans les assiettes, recouvrir de persil.

Servir avec les filets de porc et déguster avec la sauce pomme-moutarde.

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 !

