

Schweinefilet mit Butterbohnen auf Ofengemüse, dazu feuriger Joghurtdip

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.761 kj/660 kcal • Tag 5 kochen

20



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.

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 8 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Naturjoghurt 7)	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
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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 : 7 Milch (einschliesslich Laktose) **8** Eier **9**) Senf.

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



Gemüse vorbereiten

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

Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

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

Spitzpeperoni halbieren, entkernen 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.

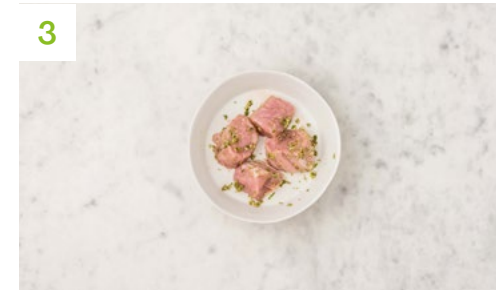
Währenddessen die **Bohnen** abgessen und kalt abspülen.



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.

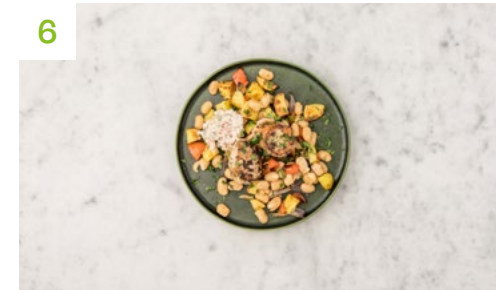


Währenddessen

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!



Fillet of pork with butter beans on baked vegetables with fiery yoghurt dip

High protein 30-40 minutes • 2.761 kj/660 kcal • Cook on day 5

20



Pork fillet



Mainly waxy potatoes



Red onion



Garlic cloves



White beans



Red peperoncini



Lemon



Mayonnaise



Plain 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.

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 fillets	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 8 9	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Plain yoghurt 7	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
Chicken stock powder*, oil*, water*	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	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: 7 Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard.

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



1 Prepare the vegetables

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

Peel the potatoes and cut them into 2 cm cubes.

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

Halve the pointed pepper, remove the seeds, and cut the pepper halves into approx. 2-3 cm pieces.

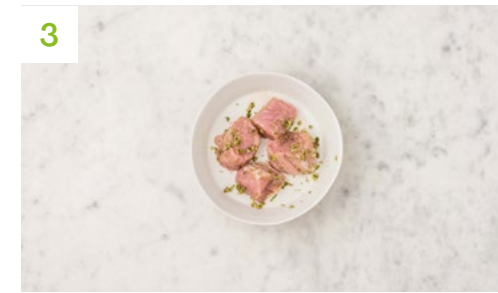


2 Roast the vegetables

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

Pick the leaves from the parsley 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 the 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.

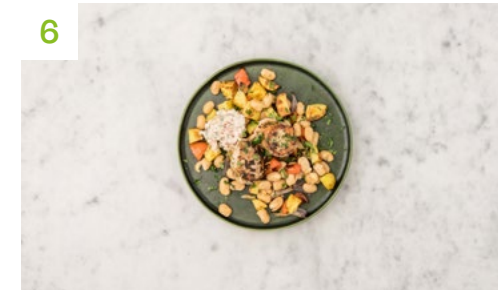
Season with salt* and pepper*.



5 Sauté the 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 remaining 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.

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 avec haricots beurre sur légumes au four, avec dip au yogourt épicé

Hautelement protéiné 30 - 40 minutes - 2.761 kj/660 kcal • Cuisiner le 5e jour

20



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.

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
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	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 8 9	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Yogourt nature 7	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
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	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

Notes 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) **8** œufs **9** moutarde.

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



1 Préparer les légumes

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

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 couper en morceaux de 2 à 3 cm.



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*.

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.

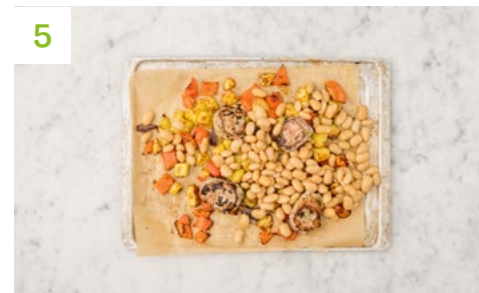


2 Cuire les légumes

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.

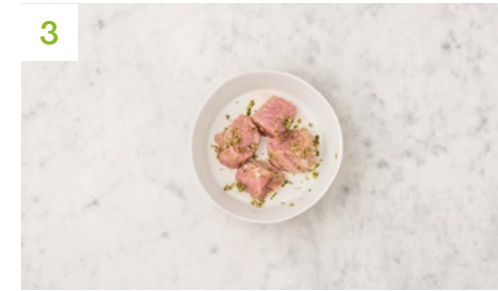
Pendant ce temps égoutter et rincer à l'eau froide les haricots.



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.

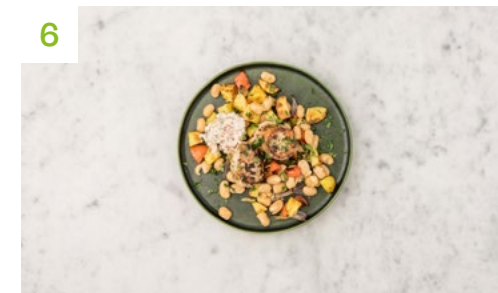


3 Pendant ce temps

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.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

