

Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsauce und Ofenkartoffeln

23

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2684 kj/641 kcal • Tag 2 kochen



Schweinsfilet



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babyspinat



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

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

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 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g **	1 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* 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	370 kJ/88 kcal	2684 kJ/641 kcal
Fett	3.66 g	26.60 g
- davon ges. Fettsäuren	1.22 g	8.86 g
Kohlenhydrate	6.92 g	50.25 g
- davon Zucker	0.84 g	6.12 g
Eiweiss	6.15 g	44.62 g
Salz	0.326 g	2.369 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 backen

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

Kartoffeln je nach Grösse vierteln oder achteln.

Kartoffeln in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Etwas Platz für das **Fleisch** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwischendurch

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgiessen.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einem kleinen Topf **Halbrahm** zusammen mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Senf** verrühren.



Fleisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen und **Schweinefilets** darin ca. 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese aussen goldbraun sind.

In den letzten 12 – 16 Min. der **Kartoffel-Backzeit** die **Schweinefilets** mit auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist.



Für die Linsen

Hitze der Bratpfanne reduzieren und ohne Zugabe weiteren Fetts gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Linsen und **Spinat** dazugeben und alles ca. 2 weitere Min. lang erhitzen, bis die **Linsen** heiss und der **Spinat** zusammengefallen ist.

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



Sauce kochen

Den kleinen Topf mit der **vorbereiteten Sauce** erhitzen und alles zusammen unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Schweinefilets** kurz ruhen lassen und danach in Scheiben schneiden.

Schweinefilets, **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Sauce** auf Tellern anrichten und geniessen.

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 with lentils and spinach

served with mustard sauce and roast potatoes

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.684 kJ/641 kcal • Cook on day 3



Pork fillets



Brown lentils



Garlic clove



Onion



Baby spinach



Single cream



Medium-hot mustard



"Hello Paprika" spice mix



Mainly waxy potatoes



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

Good to have at hand

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

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 pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork fillets	2 x 125 g	4 x 125 g
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Garlic clove	1 x 4 g **	1 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Single cream 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Medium-hot mustard 9	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Oil*, water*, chicken stock powder* Salt*, pepper*	Amounts specified in text 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	370 kJ/88 kcal	2.684 kJ/641 kcal
Fat	3.66 g	26.60 g
- incl. saturated fats	1.22 g	8.86 g
Carbohydrate	6.92 g	50.25 g
- incl. sugar	0.84 g	6.12 g
Protein	6.15 g	44.62 g
Salt	0.326 g	2.369 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 Roast the potatoes

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

Cut the potatoes into quarters or eighths depending on size. In a large bowl, mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt*, then spread them on a baking tray lined with baking paper.

Leave some space for the meat and roast for 25-30 minutes until golden brown.



2 Meanwhile

In the meantime, drain the lentils in a sieve.

Halve, peel and finely chop the onion.

Also peel and finely chop the garlic. In a small pot, mix the single cream with 50 ml [100 ml] water*, "Hello Paprika" spice mix, 4 g [8 g] chicken stock powder* and mustard.



3 Fry the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat and sear the pork fillets all round for about 3-5 minutes until golden brown on the outside.

For the last 12-16 min. of the potato baking time, roast the pork fillets alongside the potatoes on the baking tray until the meat is only very slightly pink inside.



4 For the lentils

Reduce the heat of the frying pan and sauté the chopped onion and garlic for 2-3 minutes without adding fat until translucent.

Add the lentils and spinach and heat for about 2 more minutes until the lentils are hot and the spinach has broken down.

Season with salt* and pepper*.



5 Cook the sauce

Heat the small pot with the prepared sauce and simmer, stirring everything together for about 2 min. until the sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Once they are cooked, leave the pork fillets to stand briefly, then cut them into slices.

Apportion the pork fillets, potatoes, lentils and sauce on plates and enjoy.

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 aux lentilles et épinards

servi avec des pommes de terre au four et une sauce à la moutarde

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.684 kJ/641 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Filet de porc



Lentilles brunes



Gousse d'ail



Oignon



Pousses d'épinards



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Pommes de terre à chair
ferme



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

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 petite casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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	370 kJ/88 kcal	2.684 kJ/641 kcal
Lipides	3.66 g	26.60 g
- dont acides gras saturés	1.22 g	8.86 g
Glucides	6.92 g	50.25 g
- dont sucre	0.84 g	6.12 g
Protéines	6.15 g	44.62 g
Sel	0.326 g	2.369 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 trouvez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



1 Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en quatre ou en huit selon leur taille. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel*, puis répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Laisser un peu de place pour la viande et faire dorer dans le four 25 à 30 min.



2 Entre-temps

Pendant ce temps, égoutter les lentilles dans une passoire.

Couper l'oignon en deux, peler, puis hacher finement.

Peler l'ail et hacher finement. Dans une petite casserole, mélanger la crème demi-écrémée avec 50 ml [100 ml] d'eau*, le mélange d'épices « Hello paprika », 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et de la moutarde.



3 Faire revenir la viande

Disposer les morceaux de filet de porc, les pommes de terre, les lentilles et la sauce dans des assiettes et déguster.

Dans les 12 à 16 dernières minutes du temps de cuisson des pommes de terre, ajouter les morceaux de filet de porc sur la plaque et faire cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus que très légèrement rosée à l'intérieur.



4 Pour les lentilles

Réduire le feu sous la poêle et faire revenir l'oignon et l'ail hachés 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse.

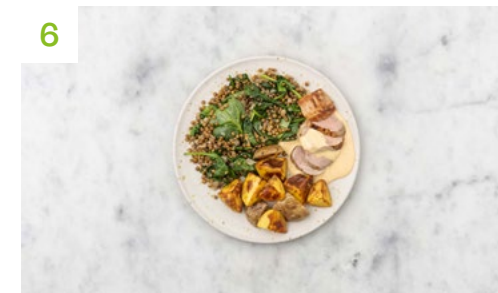
Ajouter les lentilles et les épinards et continuer à chauffer env. 2 min. jusqu'à ce que les lentilles soient chaudes et que les épinards fondent.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Préparer la sauce

Faire chauffer la petite casserole avec la sauce préparée et laisser mijoter le tout env. 2 min, en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

À la fin du temps de cuisson, laisser les filets de porc reposer brièvement, puis les couper.

Disposer les morceaux de filet de porc, les pommes de terre, les lentilles et la sauce dans des assiettes et déguster.

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 !

