BACON-SALBEI-SCHWEINSFILET,

dazu Kartoffelwedges und fruchtige Cranberrysauce

HELLO SALBEI

Die silbrig schimmernden Blätter des Salbeis sind berühmt in Medizin und Küche. Woher sein Spitzname „Schmale Sofie“ kommt, weiss allerdings niemand.

- festkochende Kartoffeln
- Schweinsfilet
- Frühstücksspeck
- Salbei
- Zwiebel
- Cranberrys
- Knoblauchzehe
- Jungspinat

35 Minuten

Stufe **3**

Explore

Tag **1 – 5** kochen

Erlebe die Vielfalt des Geschmacks! Fruchtige Cranberrys vereinen sich mit aromatischem Salbei und bringen dabei eine wunderbare Frische ins Spiel für die saftigen, **proteinreichen** Schweinsfilets. Die richtige Würze erhält unser Gericht durch den knusprigen Frühstücksspeck obendrauf. Und die Kartoffelwedges dazu sind nicht nur eine perfekte, unkompliziert gemachte Beilage, sondern auch noch **glutenfrei**. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Bratpfanne** (mit **Deckel**), **1 grosse Bratpfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.

1 FÜR DIE KARTOFFELWEDGES

Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden. **Wedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz lassen), mit **Olivenöl*** beträufeln, **salz**en* und **pfeffer**n* und im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

Cranberrys grob hacken und in einer kleinen Schüssel in heissem **Wasser*** einweichen.

2 SCHWEINSFILETS BRATEN

Schweinsfilets von beiden Seiten **salz**en* und **pfeffer**n*.

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Filets** je Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Anschliessend für ca. 10 Min. neben die **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.

3 WÄHRENDDESSEN

Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und die **Hälfte** der Blätter fein hacken.

Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden.

4 FÜR DIE SAUCE

In einer kleinen Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Gehackten Salbei, **Cranberrys** (mit **Wasser**), **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

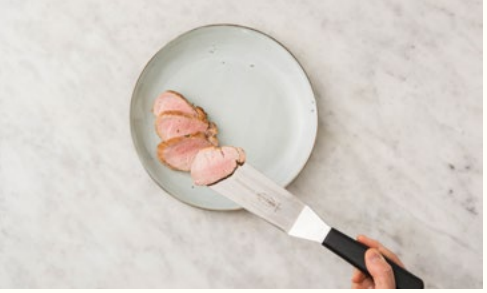
Anschliessend Deckel abnehmen **Butter*** hinzufügen und **Sauce** 1 – 3 Min. weiterköcheln lassen.

5 IN DER ZWISCHENZEIT

Frühstücksspeck in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden.

In der grossen, abgekühlten Bratpfanne **Speckwürfel** ohne weitere Fettzugabe bei starker Hitze ca. 3 Min. knusprig anbraten.

Restliche **Salbeiblätter** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. **Speckwürfel** und **Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



6 ANRICHTEN

Knoblauch abziehen.

Die grosse Pfanne erneut erwärmen und **Jungspinat** darin portionsweise zusammenfallen lassen. Bei der letzten Portion **Knoblauch** dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinsfilets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Mit **Bacon-Salbei-Mischung** toppen, **Kartoffelwedges** dazu anrichten, mit **Spinat** und **Cranberry-Salbei-Sauce** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
festk. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Cranberrys	1 x	40 g	1 x	80 g
Schweinsfilets	2 x	125 g	4 x	125 g
Salbei	1 x	10 g	1 x	10 g
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Frühstücksspeck	1 x	75 g	1 x	150 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Jungspinat	1 x	150 g	1 x	300 g
Olivenöl*	1 EL		2 EL	
Wasser* zum Einweichen	200 ml		400 ml	
Öl*	je ½ EL		je 1 EL	
Zucker*	½ EL		1 EL	
Butter* 7)	½ EL		1 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2718kJ/651 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	10 g	54 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiss	8 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

SAGE AND BACON FILLET OF PORK,

served with potato wedges and fruity cranberry sauce

HELLO SAGE

Sage's silver shimmering leaves are renowned both in medicine and the kitchen. No-one knows, however, just where it gets its nickname of "slim Sophie" from!

Waxy Potatoes

Pork fillets

Bacon

Sage

Onion

Cranberries

Garlic cloves

Young spinach

35 minutes

Level 3

Explore

Cook on days 1 – 5

Experience the variety of taste! Fruity cranberries mingle with aromatic sage to bring a wonderful sense of freshness into play for juicy, protein-rich fillets of pork.
Crispy bacon gives our dish the right amount of spice on top.
And the potato wedges provide a perfect side dish, which is not only very easy to make, but also gluten-free. Enjoy your meal!

LET´S GO

Wash vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll. You will also need: 1 small bowl, 1 small frying pan (with lid), 1 large frying pan, a garlic press, baking paper and a baking tray.

1 FOR THE POTATO WEDGES

Boil 200 ml [300 ml|400 ml] **water** in the **kettle**. Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C **fan oven**).

Cut unpeeled **potatoes** into wedges approx. 1.5 cm wide. Apportion wedges onto a baking tray lined with baking paper (leave some space), sprinkle with **olive oil***, add **salt*** and **pepper*** and bake in oven for approx. 25 min. until golden brown.

Coarsely chop **cranberries** and soften in a small bowl of **water***.

2 FRY FILLETS OF PORK

Add **salt*** and **pepper*** on both sides of **pork fillets**.

Heat **oil**wedges in a large frying pan on medium heat and fry **fillets** on each side for 2–3 min.

Then put in the oven next to the **potato** wedges for approx. 10 min.

3 MEANWHILE

Pluck **sage leaves** from stalks and chop half of the leaves.

Peel **onion**, halve and chop into approx. 0.5 cm cubes.

4 FOR THE SAUCE

Heat **oil*** in a small frying pan on medium heat and sauté diced **onion** in it for 2–3 min. Add chopped **sage**, **cranberries** (with **water**), **sugar***, **salt*** and **pepper***, cover, and let simmer for approx. 10 min.

Then remove lid, add **butter*** and let **sauce** simmer for 1–3 min. more.

5 MEANWHILE

Cut **bacon** into 1.5 cm cubes.

Sauté **bacon** cubes in large, cooled frying pan without added fat for approx. 3 min. on high heat until crispy.

Add the rest of the **sage leaves** and fry together for approx. 1 min. Remove **bacon** cubes and **sage leaves** from frying pan and allow to drip dry on kitchen roll.

6 ARRANGE

Peel the **garlic**.

Heat the large frying pan again and let **young spinach** break down in it portion by portion. Press **garlic** in with the last portion, then season with **salt*** and **pepper***.

Cut **fillets of pork** into slices 1 cm thick and apportion onto plates.

Top with sage and **bacon** mixture, arrange **potato** wedges next to it, and enjoy with **spinach** and **sage** and **cranberry sauce**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Waxy Potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Cranberries	1 x	40 g	1 x	80 g
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
Sage	1 x	10 g	1 x	10 g
Onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Bacon	1 x	75 g	1 x	150 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Young spinach	1 x	150 g	1 x	300 g
Olive oil*	1 tbsp		2 tbsp	
Water* for softening	200 ml		400 ml	
Oil*	½ tbsp. each		1 tbsp. each	
Sugar*	½ tbsp		1 tbsp	
Butter* 7)	½ tbsp		1 tbsp	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	498 kJ/119 kcal	2718kJ/651 kcal
Fat	6 g	29 g
– incl. saturated fats	2 g	8 g
Carbohydrate	10 g	54 g
– incl. sugar	4 g	21 g
Protein	8 g	44 g
Dietary fibre	2 g	6 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

7) Milk

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

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

FILET DE PORC AU BACON ET À LA SAUGE,

frites et sauce aux airelles

HELLO SAUGE

Les feuilles argentées de la sauge sont connues en médecine et en cuisine. Personne ne sait d'où elle tire son surnom « herbe sacrée ».

- Pommes de terre à chair ferme
- Filets de porc
- Lard
- Sauge
- Oignon
- Airelles
- Gousse d'ail
- Pousses d'épinards

35 minutes

Niveau 3

Exploration

À utiliser dans les 1 – 5 jours

Diversifiez les saveurs ! Les airelles fruitées se marient à la sauge aromatique pour apporter la note de fraîcheur avec les filets de porc riches en protéines.
Sans oublier le lard croustillant qui vient relever ce plat.
Accompagnement simple et idéal, les frites sont en outre sans gluten. Régalez-vous !

C'EST PARTI

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout. Pour réaliser cette recette, il vous faut également un petit saladier, une petite poêle (avec couvercle), une grande poêle, un presse-ail, du papier de cuisson et une plaque de four.

1 POUR LES FRITES

Chauffer **200 ml** [**300 ml**|**400 ml**] d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Couper les **pommes** de terre sans les peler en morceaux d'env. 1,5 cm. Placer les frites sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson (en laissant de la place), arroser d'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer*** et faire dorer au four env. 25 min.

Hacher grossièrement les **airelles** et les faire tremper dans un petit récipient rempli d'**eau***.

2 FAIRE CUIRE LES FILETS DE PORC

Saler* et **poivrer*** les **filets de porc** des deux côtés.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile*** et cuire les **filets** des deux côtés 2 à 3 min.

Enfourner ensuite pendant env. 10 minutes avec les frites.

3 PENDANT CE TEMPS

Arracher les feuilles de **sauge** des tiges et hacher la moitié des feuilles.

Peler et couper les **oignons** en deux, puis en dés d'env. 0,5 cm.

4 POUR LA SAUCE

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile*** à feu moyen et faire blondir les dés d'oignon 2 à 3 min.

Ajouter la sauge hachée, les **airelles** (avec de l'**eau**), le **sucre***, le **sel*** et le **poivre*** puis laisser mijoter sous couvercle env. 10 min.

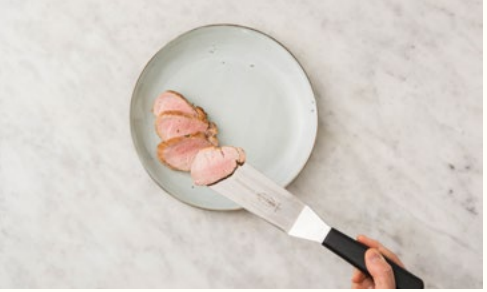
Retirer ensuite le couvercle et ajouter du **beurre*** et la **sauce**, laisser mijoter encore 1 à 3 min.

5 PENDANT CE TEMPS

Couper le **lard** en dés de 1,5 cm.

Dans la grande poêle refroidie, faire griller à feu vif sans ajout de matière grasse les dés de **lard** env. 3 min.

Ajouter le reste de feuilles de **sauge** et faire revenir encore env. 1 min. Retirer les dés de **lard** et les feuilles de **sauge** de la poêle et laisser s'égoutter dans du papier essuie-tout.



6 DRESSER

Peler l'**ail**.

Chauffer à nouveau la grande poêle et ajouter par portions les **pousses d'épinards** puis les laisser fondre. En ajoutant la dernière portion, presser l'**ail**, **saler*** et **poivrer***.

Couper les **filets de porc** en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur et dresser dans les assiettes.

Saupoudrer avec le mélange de **lard** et de **sauge**, servir avec les **frites**, les **épinards** et déguster avec la **sauce** aux **airelles** et à la **sauge**.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre à chair ferme	1 x	400 g	1 x	800 g
Airelles	1 x	40 g	1 x	80 g
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Sauge	1 x	10 g	1 x	10 g
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Lard	1 x	75 g	1 x	150 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Pousses d'épinards	1 x	150 g	1 x	300 g
Huile d'olive*	1 cs		2 cs	
Eau* pour ramollir	200 ml		400 ml	
Huile*	½ cs chaque		1 cs chaque	
Sucre*	½ cs		1 cs	
Beurre* 7)	½ cs		1 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	498 kJ/119 kcal	2718kJ/651 kcal
Graisse	6 g	29 g
– dont acides gras saturés	2 g	8 g
Glucides	10 g	54 g
– dont sucre	4 g	21 g
Protéines	8 g	44 g
Fibres	2 g	6 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

7) lait

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH