



Schweinefiletstücke mit Honig-Rüebli dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag kochen

5



Schweinefilet



rote Zwiebel



Drillinge



Halbrahm



Rüebli



Schnittlauch



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Honig*,
Rindsbouillonpulver*

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 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	6 x 100 g	12 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Wasser*, Honig*, Rindsbouillonpulver* 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. 772 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	3.38 g	26.11 g
– davon ges. Fettsäuren	1.16 g	8.92 g
Kohlenhydrate	7.61 g	58.77 g
– davon Zucker	3.52 g	27.20 g
Eiweiss	4.95 g	38.20 g
Salz	0.121 g	0.931 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)

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



Kartoffeln schneiden

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

Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Rüebli lassen), mit 1 EL [2 EL] **Öl*** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Ofengemüse schneiden

Rüebli quer halbieren und danach längs vierteln.

Rüeblistifte in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Honig*** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** vermischen. **Rüeblistifte** auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

Gemüse im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



Für das Fleisch

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Schnittlauch** in feine **Röllchen** schneiden.

In einem hohen Rührgefäss Halbrahm mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** vermischen.

Schweinefilets zerteilen, sodass 2 Stücke pro Person entstehen.



Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinefiletstücke** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Schweinefiletstücke aus der Bratpfanne nehmen und die Hitze reduzieren.

Zwiebelstreifen ohne weitere Fettzugabe in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen. Bratpfanneninhalte mit dem vorbereiteten **Rahmmix** ablöschen.

Hitze soweit reduzieren, dass die **Sauce** nur noch ganz leicht köchelt.



Schweinefiletstücke garen

Schweinefiletstücke zur **Sauce** geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nur noch rosa ist.

Fleisch zwischendurch einmal wenden.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du das Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur Sauce und lass' diese mit den Schweinefiletstücken nochmal 2 Min. länger kochen.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Honigrüebli** auf Tellern verteilen.

Schweinefiletstücke mit Sauce daneben anrichten.

Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Pork fillets with honey roast carrots served with creamy onion sauce and baked potatoes

High protein Family Under 650 calories 30-40 minutes • 631 kcal • Cook on day

5



Fillet of pork



Red onion



New potatoes



Single cream



Carrots



Chives



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

Good to have at hand

Oil*, water*, pepper*, salt*, honey*, beef 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 tall mixing bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Pork fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Carrots	6 x	100 g	12 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Oil*, water*, honey*, beef stock powder*	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. 629 g)
Calories	342 kJ/82 kcal	2.638 kJ/631 kcal
Fat	3.38 g	26.11 g
– incl. saturated fats	1.16 g	8.92 g
Carbohydrate	7.61 g	58.77 g
– incl. sugar	3.52 g	27.20 g
Protein	4.95 g	38.20 g
Salt	0.121 g	0.931 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).

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



Cut the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Halve or quarter the potatoes, depending on their size. Spread the potatoes out on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the carrots), drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.



Chop the roast vegetables

Halve the carrots crossways, then quarter them lengthways. In the large bowl, mix the carrot sticks with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, pepper* and salt*. Put the carrot sticks onto the baking tray alongside the potato wedges. Roast the vegetables in the preheated oven for approx. 25 min. until the vegetables are soft and lightly browned.



For the meat

Peel and thinly slice the onion. Finely slice the chives. In a tall mixing bowl, mix single cream with 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] beef stock powder*. Cut the pork fillet into 2 pieces per person.



Cook the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the pork fillet pieces on a high heat for 1-2 min. on each side. Remove pork fillet pieces from the frying pan and reduce the heat. Add the sliced onion to the frying pan without adding any more oil and sauté for 2 min. Deglaze the contents of the frying pan with the prepared cream mixture. Reduce the heat until the sauce is simmering gently.



Cook pork fillet pieces

Add the pork fillet pieces to the sauce and simmer for 6-7 min. until meat is only still pink on the inside. Turn the meat once while cooking. Season the sauce with salt* and pepper*. Tip: If you prefer the meat well done, add a few tablespoons of water to the sauce and let it simmer with the pork fillet pieces for another 2 min.



Serve

Divide the potato wedges and honey roast carrots between plates. Arrange the pork fillet pieces with sauce next to them. Top with chopped chives and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Médallions de porc, carottes au miel, sauce crémeuse aux oignons et pommes de terre au four

Hautement protéiné • Famille • Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 631 kcal • Cuisiner au e jour

5



Filet de porc



Oignon rouge



Pommes de terre grenailles



Crème demi-écrémée



Carottes



Ciboulette



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, eau*, poivre*, sel*, miel*, bouillon de bœuf 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 avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle avec couvercle,
1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Carottes	6 x 100 g	12 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Huile*, eau*, miel*, bouillon de bœuf 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. 772 g)
Valeur calorique	342 kJ/82 kcal	2.638 kJ/631 kcal
Lipides	3.38 g	26.11 g
- dont acides gras saturés	1.16 g	8.92 g
Glucides	7.61 g	58.77 g
- dont sucre	3.52 g	27.20 g
Protéines	4.95 g	38.20 g
Sel	0.121 g	0.931 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 (comprenant du lactose)

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



1 Couper la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante). Couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les carottes), arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*.



2 Couper les légumes à cuire au four

Couper les carottes en deux, puis en quatre dans la longueur. Dans un saladier, mélanger les bâtonnets de carottes avec 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de miel*, du poivre* et du sel*. Placer les bâtonnets de carottes sur la plaque de four à côté des quartiers de pommes de terre. Faire cuire les légumes environ 25 min au four préchauffé jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.



3 Pour la viande

Éplucher et émincer l'oignon. Couper la ciboulette en petits rouleaux. Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée avec 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*. Découper les filets de porc de façon à obtenir 2 médaillons par personne.



4 Préparer la sauce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir les médaillons 1 à 2 min de chaque côté. Retirer les médaillons de la poêle et baisser le feu. Mettre les lamelles d'oignon dans la poêle sans ajouter de matière grasse et les faire suer 2 min. Déglacer le contenu de la poêle avec le mélange de crème préparé. Baisser le feu jusqu'à ce que la sauce ne mijote plus que très légèrement.



5 Cuire les médaillons

Ajouter les médaillons à la sauce et laisser mijoter pendant 6 à 7 min de manière à ce que la viande soit encore rose à l'intérieur. À mi-cuisson, retourner une fois la viande. Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*. Astuce : Si vous préférez la viande bien cuite, ajoutez quelques cuillères à soupe d'eau à la sauce et laissez mijoter avec les médaillons encore 2 minutes.



6 Dresser

Répartir les quartiers de pommes de terre et les carottes sur les assiettes. Dresser à côté les médaillons de porc recouverts de sauce. Garnir le tout de rouleaux de ciboulette et déguster. Bon appétit !

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

