



Schweinefiletstücke mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

16

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2868 kj/685 kcal • Tag 3 kochen



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schweinefilet



Cherry-Tomaten



Salatmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf



Natürlicher Geschmack

- 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

2 grosse Bratpfannen und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml
Schweinefilet	2 x	125 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g
Salatmischung	1 x	75 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x	400 g
Kräuterbutter 7)	2 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g
Rucola	1 x	50 g
Kürbiskerne	1 x	20 g **
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x	10 ml **
Öl*		Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

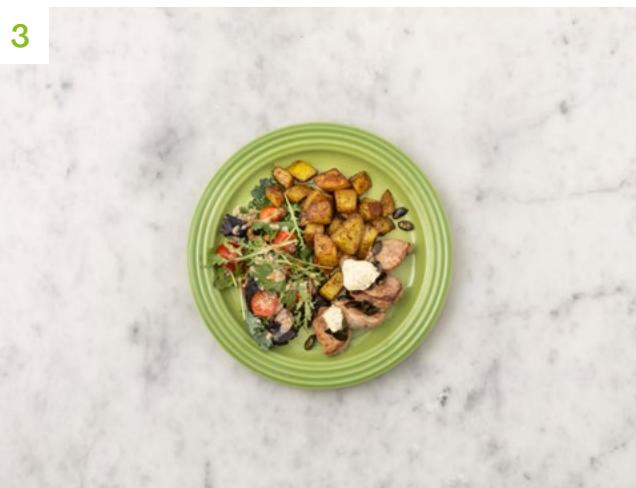
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1000 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	2868 kJ/685 kcal
Fett	7.29 g	39.06 g
- davon ges. Fettsäuren	2.49 g	13.31 g
Kohlenhydrate	8.05 g	43.11 g
- davon Zucker	1.46 g	7.81 g
Eiweiß	7.24 g	38.77 g
Salz	0.492 g	2.632 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!).



Kartoffelwürfel braten

1 EL [2 EL] Öl* in einer grossen Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen.

Kartoffelwürfel in der Bratpfanne verteilen, **Gewürzmischung „Hello Patatas“** dazugeben und ca. 8 – 10 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.

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

Schweinefiletstücke braten

Schweinefilets in 1.5 cm dicke Stücke schneiden.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schweinefiletstücke** darin von beiden Seiten 3 – 6 Min. anbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Kürbiskerne** mit in die Bratpfanne geben und mitbraten.

Schweinefiletstücke nach der Bratzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz ruhen lassen.

Anrichten

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit der Hälfte [dem gesamten] vom **Senf** verrühren.

Cherry-Tomaten nach Belieben halbieren und zusammen mit dem **Salat** in die grosse Schüssel zum **Dressing** dazugeben und vorsichtig vermengen.

Kartoffelwürfel und **Salat** auf Teller verteilen, **Schweinefiletstücke** dazu anrichten.

Kräuterbutter auf die noch heißen **Schweinefiletstücke** verteilen, nach Belieben mit **Kürbiskernen** toppen 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!





Fillets of pork with herb butter

served with fried potato cubes and colourful salad

16

Save time Family 15 minutes • 2.868 kj/685 kcal • Cook on day 3



Buttermilk and
lemon dressing



Fillet of pork



Cherry tomatoes



Mixed salad



Pre-cooked potato cubes



Herb butter



“Hello Patatas” spice mix



Rocket



Pumpkin seeds



Medium-hot mustard



Natürlicher
Geschmack

- 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

2 large frying pans and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pork fillet	2 x 125 g	4 x 125 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Pre-cooked potato cubes	1 x 400 g	1 x 800 g
Herb butter 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x 4 g	2 x 4 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Pumpkin seeds	1 x 20 g **	1 x 20 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x 10 ml **	1 x 10 ml
Oil*	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	536 kJ/128 kcal	2.868 kJ/685 kcal
Fat	7.29 g	39.06 g
- incl. saturated fats	2.49 g	13.31 g
Carbohydrate	8.05 g	43.11 g
- incl. sugar	1.46 g	7.81 g
Protein	7.24 g	38.77 g
Salt	0.492 g	2.632 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).

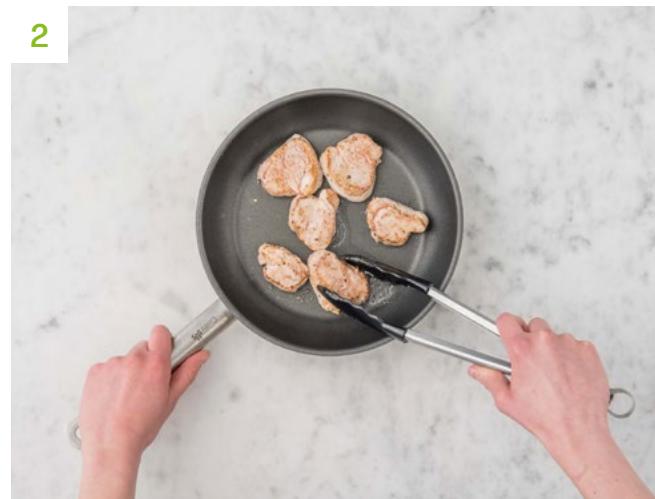


Fry potato cubes

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

Spread potato cubes in the frying pan, add "Hello Patatas" spice mix, and fry for approx. 8-10 min., turning occasionally, until golden brown.

Season with salt* and pepper*.



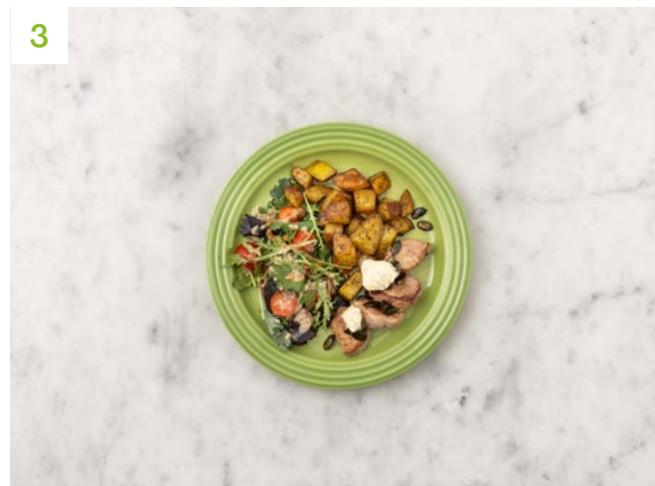
Fry pork fillet pieces

Slice pork fillets into 1.5 cm pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan on a medium heat, then fry the medallions on both sides for 3-6 min. until they are only slightly pink inside.

In the last minute, add pumpkin seeds to the frying pan and fry as well.

Then season fillets of pork with salt* and pepper* and leave them to rest briefly.



Serve

In a large bowl stir in the buttermilk and lemon dressing with half [all] of the mustard.

Halve the cherry tomatoes if you wish and add them to the salad in the large bowl with the dressing and mix carefully.

Apportion potato cubes and salad onto plates and arrange pork fillets on top.

Apportion herb butter on the still hot pork fillets, top with pumpkin seeds according to taste 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!



Morceaux de filet de porc avec beurre aux fines herbes accompagnés de dés de pommes de terre rôties et d'une salade colorée

Gain de temps Famille 15 minutes • 2.868 kj/685 kcal • Cuisiner le 3ème jour



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Filet de porc



Tomates cerises



Assaisonnement
de salade



Dés de pommes
de terre précuites



Beurre aux fines herbes



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Roquette



Graines de courge



Moutarde mi-forte



- 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

2 grandes poêles et 1 saladier

Ingédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 g
Beurre aux fines herbes 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de courge	1 x 20 g **	1 x 20 g
Moutarde mi-forte 9)	0.5 x 10 ml **	1 x 10 ml
Huile*		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 boîte de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

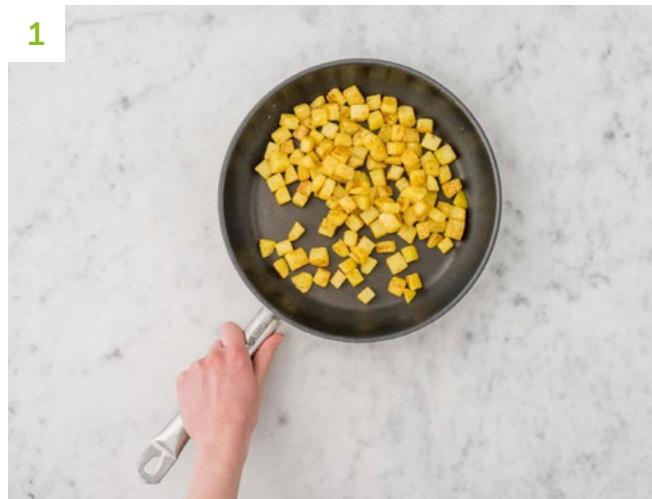
	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	536 kJ/128 kcal	2.868 kJ/685 kcal
Lipides	7.29 g	39.06 g
- dont acides gras saturés	2.49 g	13.31 g
Glucides	8.05 g	43.11 g
- dont sucre	1.46 g	7.81 g
Protéines	7.24 g	38.77 g
Sel	0.492 g	2.632 g

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.

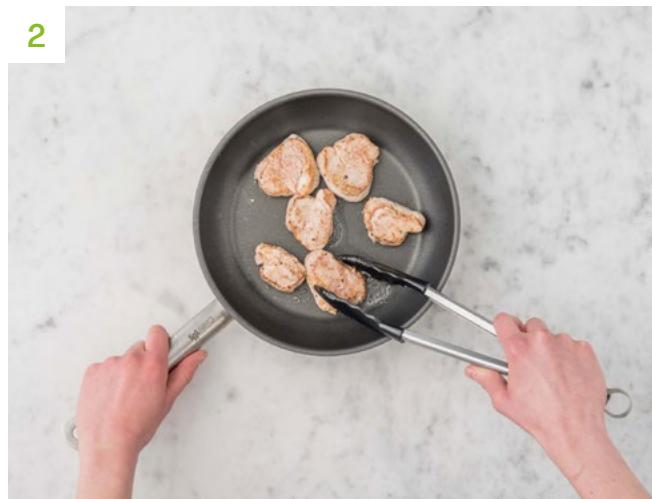
Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 9) moutarde.

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

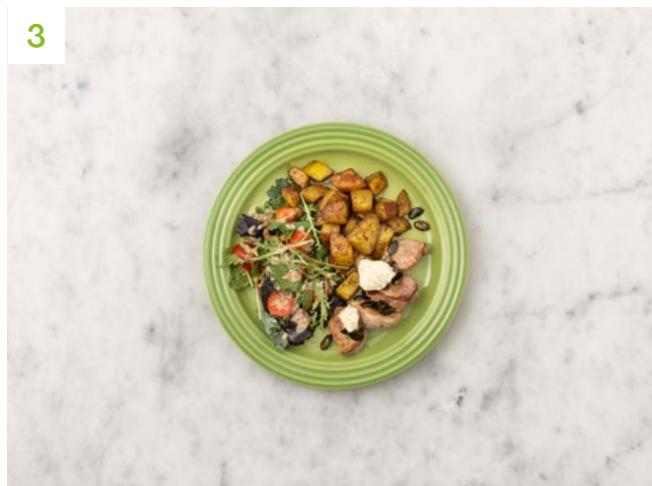
1



2



3



Faire revenir les dés de pommes de terre

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu vif.

Répartir les dés de pommes de terre dans la poêle, ajouter le mélange d'épices « Hello Patatas » et faire dorer pendant env. 8 à 10 minutes en retournant de temps en temps.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Rôtir les morceaux de filet de porc

Trancher les filets de porc en morceaux de 1.5 cm d'épaisseur.

Dans une deuxième grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile à feu moyen et y faire revenir les filets des deux côtés 3 à 6 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement rosés à l'intérieur.

À la dernière minute, ajouter les graines de courge dans la poêle et faire revenir.

Après le temps de cuisson, assaisonner la viande avec du sel* et du poivre* et laisser reposer brièvement.

Dresser

Dans un saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron avec la moitié [la totalité] de la moutarde.

Couper éventuellement les tomates cerises en deux et les ajouter avec la salade à la vinaigrette dans le saladier, puis mélanger délicatement.

Servir les dés de pommes de terre et la salade dans les assiettes et accompagner des morceaux de filet de porc.

Répartir le beurre aux fines herbes sur les morceaux de filet de porc encore chauds, recouvrir de graines de courge et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parle que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

