

# Schweinesteak mit Bohnengemüse

dazu selbst gemachte Kräuterbutter

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 2.939 kj/702 kcal • Tag 2 kochen

6



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Drillinge



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Petersilie



Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Butter\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	1 x	6 g
Drillinge	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Schweinsnierstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Buschbohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Butter*, Öl*	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	463 kJ/111 kcal	2.939 kJ/702 kcal
Fett	5.51 g	34.97 g
- davon ges. Fettsäuren	2.04 g	12.95 g
Kohlenhydrate	8.69 g	55.15 g
- davon Zucker	0.98 g	6.24 g
Eiweiss	6.32 g	40.16 g
Salz	0.250 g	1.585 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 :**

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



## Kartoffeln backen

4 EL [8 EL] **Butter\*** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Kartoffeln** ungeschält vierteln.

**Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Steaks anbraten

**Schweinsnierstücke** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin die **Schweinsnierstücke** bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



## Bohnen kochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Buschbohnen** in den Topf geben und ca. 8 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind.

Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen, mit **kalttem Wasser** spülen und abkühlen lassen.



## Bohnen anbraten

Währenddessen in dem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen und 1 Min. mitbraten.

**Tomatenwürfel** dazugeben und noch mal 1 Min. mitbraten.

Restliche **Kräuter** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kräuterbutter zubereiten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel weiche **Butter** mit der Hälfte der **Petersilie** mischen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Knoblauch** abziehen.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Tellern verteilen, **Bohngemüse** und **Schweinsnierstücke** dazu anrichten.

**Kräuterbutter** auf den **Schweinsnierstücke** verteilen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Pork steak with beans and home-made herb butter

High protein | Family | 30-40 minutes • 2.939 kj/702 kcal • Cook on day 2

6



„Hello Patatas“ spice mix



New potatoes



Pork steak



Garlic cloves



French beans



Parsley



Tomatoes



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*, butter\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Boil plenty of water in the kettle.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
„Hello Patatas“ spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Butter*, 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	463 kJ/111 kcal	2.939 kJ/702 kcal
Fat	5.51 g	34.97 g
- incl. saturated fats	2.04 g	12.95 g
Carbohydrate	8.69 g	55.15 g
- incl. sugar	0.98 g	6.24 g
Protein	6.32 g	40.16 g
Salt	0.250 g	1.585 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:

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



## 1 Roast the potatoes

Take 4 tbsp. [8 tbsp.] butter\* out of the fridge.

Quarter the unpeeled potatoes.

In a large bowl, mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and the spice mix, spread them on a baking tray lined with baking paper, then roast for 25-30 min. until golden brown.



## 2 Cook the beans

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Trim the French beans and cut in two.

Add the French beans to the pot and cook for approx. 8 min. until the beans are cooked but still firm to the bite.

Then drain the beans through a sieve, rinse with cold water and allow to cool.



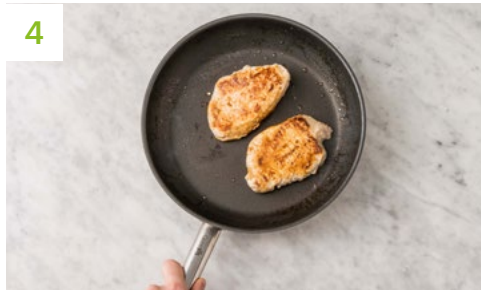
## 3 Prepare the herb butter

Pick the leaves from the parsley and chop finely.

In a small bowl, mix soft butter with half of the parsley and season with a little salt\* and pepper\*.

Peel the garlic.

Halve the tomato, remove the stalk and cut the tomato halves into approx. 2 cm cubes.



## 4 Fry the steaks

Season both sides of the pork steaks with salt\* and pepper\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the pork steaks on a medium heat for approx. 3-5 min. on each side until only slightly pink in the middle.



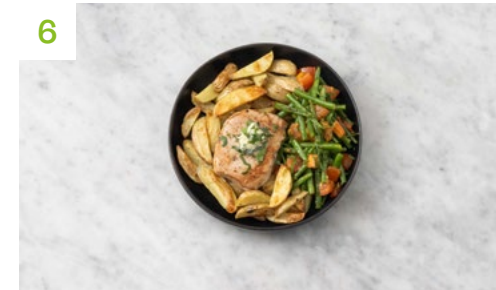
## 5 Sauté the beans

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large pot on a medium heat, add the beans, and sauté for 2 min.

Press the garlic into the pan and sauté for 1 min. more.

Add the diced tomatoes and cook everything together for 1 min. more.

Stir in the rest of the herbs and season with salt\* and pepper\* according to taste.



## 6 Serve

Divide the potato wedges between plates and serve with the beans and pork steaks.

Top the pork steaks with the herb butter 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Filet de porc avec des haricots et du beurre aux fines herbes fait maison

Hautement protéiné **Famille** 30 - 40 minutes - 2.939 kJ/702 kcal • Cuisiner le 2e jour

6



Mélange d'épices  
„Hello Patatas“



Petites pommes de terre



Filet de porc



Gousse d'ail



Haricots verts



Persil



Tomates



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi  
beurre\*, poivre\*, huile\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange d'épices "Hello Patatas"	1 x 4 g	1 x 6 g
Petites pommes de terre	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g

Beurre\*, 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 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	463 kJ/111 kcal	2.939 kJ/702 kcal
Lipides	5.51 g	34.97 g
- dont acides gras saturés	2.04 g	12.95 g
Glucides	8.69 g	55.15 g
- dont sucre	0.98 g	6.24 g
Protéines	6.32 g	40.16 g
Sel	0.250 g	1.585 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 :

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



### 1 Cuire les pommes de terre

Prendre 4 cs [8 cs] de beurre\* dans le réfrigérateur.

Couper les pommes de terre en quatre sans les éplucher.

Mélanger les pommes de terre dans un saladier à 1 cs [2 cs] d'huile\* et au mélange d'épices ; répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### 2 Faire cuire les haricots

Remplir une grande casserole d'eau chaude, saler\* et porter à ébullition.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Mettre les haricots nains dans la casserole et les cuire env. 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants.

Égoutter les haricots terre dans une passoire, rincer à l'eau froide et laisser refroidir.



### 3 Préparer le beurre aux fines herbes

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger le beurre mou et la moitié du persil ; assaisonner avec un peu de sel\* et de poivre\*.

Peler l'ail.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et débiter en dés d'env. 2 cm.



### 4 Faire revenir la viande

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

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire revenir les filets de porc 3 à 5 min des deux côtés à feu moyen jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement rosés au milieu.



### 5 Faire revenir les haricots

Pendant ce temps, dans la casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, ajouter les haricots et faire revenir 2 min.

Presser l'ail dedans et faire revenir 1 min.

Ajouter les dés de tomate et laisser revenir encore 1 min.

Incorporer le reste des fines herbes et saler\* et poivrer\* selon les goûts.



### 6 Dresser

Répartir les quartiers de pomme de terre dans les assiettes, ajouter les haricots et les filets de porc.

Répartir le beurre aux fines herbes sur les filets de porc et savourer.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

