

Schweinesteak mit Honig-Rosmarin-Sauce

Käse-Kartoffel-Püree und gedämpftem Broccoli

Family 30 – 40 Minuten • 2.737 kj/654 kcal • Tag 5 kochen

13



mehligk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzweig



Schweinsnierstücks



Broccoli



Balsamico-Creme



geriebener Hartkäse

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Honig*, Milch*, Pouletbouillonpulver*,
Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1.000 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Rosmarinweig	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pouletbouillonpulver* für Schritt 2	4 g	8 g
heissem Wasser* für Schritt 2	250 ml	500 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 2 EL
Honig* für Schritt 4	8 g	20 g
Butter* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Milch* für Schritt 5	100 ml	200 ml
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	340 kJ/81 kcal	2.737 kJ/654 kcal
Fett	3.16 g	25.47 g
- davon ges. Fettsäuren	1.22 g	9.83 g
Kohlenhydrate	6.77 g	54.53 g
- davon Zucker	1.69 g	13.62 g
Eiweiss	6.25 g	50.36 g
Salz	0.144 g	1.161 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid oder Sulfit.



1 kartoffeln kochen

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** schälen und vierteln. **Broccoli** in kleine Röschen aufteilen. **Kartoffeln** in den Topf mit kochendem, **gesalzenem Wasser** geben und 12 – 15 Min. kochen. **Brocoliröschen** in einem Sieb über die **Kartoffeln** hängen, mit dem Deckel abdecken und mitdämpfen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Rosmarin-Honig-Sauce kochen

Erneu in der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte [alles] vom **gehackten Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, dann mit **vorbereiteter Pouletbouillon** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. 8 g [20 g] **Honig***, **Balsamico-Crème** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren und **Sauce** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Rosmarin-Honig-Sauce vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken. Aus dem 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 250 ml [500 ml] **heissem Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.



5 Kartoffelpüree zubereiten

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. 100 ml [200 ml] **Milch*** und geriebenen **Hartkäse** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **cremigen Püree** verarbeiten. **Püree** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Schweinesteaks vorbereiten

Schweinesteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinesteaks** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und warm halten.



6 Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen. **Schweinesteaks** und **Broccoli** daneben anrichten. **Rosmarin-Honig-Sauce** darüber verteilen und geniessen.

En Guete!

Pork steak with honey and rosemary sauce, mashed potato with cheese, and steamed broccoli

Family 30 – 40 minutes • 2.737 kj/654 kcal • Cook on day 5

13



Floury potatoes



Red onion



Rosemary sprig



Loin of pork



Broccoli



Balsamic cream



Grated hard cheese

Good to have at hand

Butter*, honey*, milk*, chicken stock powder*, water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 vegetable peeler, 1 potato masher, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Floury potatoes	1 x 500 g	1 x 1,000 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Rosemary sprig	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Loin of pork	2 x 125 g	4 x 125 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Chicken stock powder* for step 2	4 g	8 g
Hot water* for step 2	250 ml	500 ml
Oil* for steps 3 and 4	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Honey* for step 4	8 g	20 g
Butter* for step 4	1 tbsp.	2 tbsp.
Milk* for step 5	100 ml	200 ml
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.

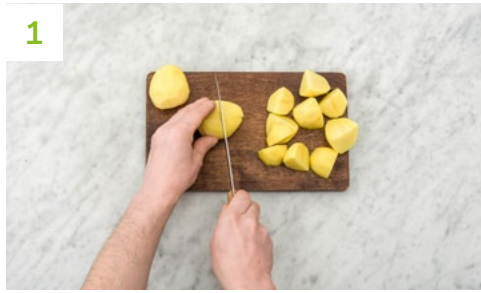
Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx.1000g)
Calories	340 kJ/81 kcal	2.737 kJ/654 kcal
Fat	3.16 g	25.47 g
- incl. saturated fats	1.22 g	9.83 g
Carbohydrate	6.77 g	54.53 g
- incl. sugar	1.69 g	13.62 g
Protein	6.25 g	50.36 g
Salt	0.144 g	1.161 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: 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite.



Cook potatoes

Fill a large pot with **hot water***, add a little **salt***, then bring to the boil. Peel the **potatoes** and cut into quarters. Divide the **broccoli** into small florets. Put **potatoes** in the pot of boiling, **salted water** and cook for 12-15 min. Hang **broccoli florets** in a sieve over the **potatoes**, cover with lid, then steam until the **vegetables** are soft.



Cook rosemary and honey sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on medium heat in the large frying pan again, add strips of **onion** and half [all] of the **chopped rosemary**, sauté for 2-3 min., then deglaze with **prepared chicken stock** and simmer for approx 5 min. Stir in 8 g [20 g] **honey***, **balsamic cream** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter***, and season the **sauce** with a little **salt*** and **pepper***.



Prepare rosemary and honey sauce

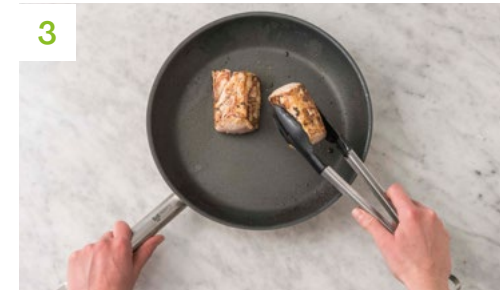
Peel and halve **onion** and cut **onion** halves into thin strips.

Remove **needles** from **rosemary** and chop these coarsely. Prepare **stock** from the 4 g [8 g] **chicken stock powder*** and 250 ml [500 ml] **hot water***.



Prepare mashed potato

Drain cooked **potatoes** in a sieve, then return them to the pot. Add 100 ml [200 ml] **milk*** and grated **hard cheese**, then mash with a **potato masher** until **creamy**. Season mash with **salt*** and **pepper***.



Prepare the pork steaks

Season **pork steaks** with **salt*** and **pepper***. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry the **pork steaks** for 7-8 min. on each side until they are slightly pink. Then remove from the frying pan and keep warm.



Serve

Apportion **mashed potato** onto plates. Serve with **pork steaks** and **broccoli**. Sprinkle with **rosemary** and **honey sauce** and enjoy.

Bon appetit!

Steak de porc à la sauce au miel et au romarin avec de la purée de pommes de terre au fromage et des brocolis à la vapeur

Famille 30 - 40 minutes - 2.737 kj/654 kcal • Cuisiner au 5e jour

13



Pommes de terre
à chair farineuse



Oignon rouge



Branche de romarin



Filets de porc



Brocoli



Crème de vinaigre
balsamique



Fromage à pâte dure
râpé

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.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 économe, 1 presse-purée, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1 000 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Branche de romarin	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Bouillon de volaille en poudre* pour l'étape 2	4 g	8 g
Eau chaude* pour l'étape 2	250 ml	500 ml
Huile* pour les étapes 3 et 4	1 cs chaque	2 cs chaque
Miel* pour l'étape 4	8 g	20 g
Beurre* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Lait* pour l'étape 5	100 ml	200 ml

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	340 kJ/81 kcal	2.737 kJ/654 kcal
Lipides	3.16 g	25.47 g
- dont acides gras saturés	1.22 g	9.83 g
Glucides	6.77 g	54.53 g
- dont sucre	1.69 g	13.62 g
Protéines	6.25 g	50.36 g
Sel	0.144 g	1.161 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 : 1) céréales contenant du gluten 2) oeufs 5) lait 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



1 Faire cuire les pommes de terre

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'**eau chaude***, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Éplucher et couper les **potatoes** en quatre. Découper le **brocoli** en petits **bouquets** Placer les **potatoes** dans une casserole d'**eau bouillante salée** et faire cuire 12 à 15 min. Suspender les **bouquets de brocoli** dans une passoire au-dessus des **potatoes**, couvrir avec le couvercle et cuire à la vapeur jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



4 Faire cuire la sauce au romarin et au miel

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, ajouter les **oignons** et la moitié [l'ensemble] du **romarin haché** et faire revenir 2 à 3 min. puis déglacer avec le **bouillon de poulet préparé** et laisser mijoter env. 5 min. Ajouter 8 g [20 g] de **miel** et de la **crème de vinaigre balsamique** et 1 cs [2 cs] de **beurre***, puis **saler*** et **poivrer*** la sauce.



2 Préparer la sauce au romarin et au miel

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en fines tranches.

Retirer et hacher grossièrement les aiguilles de romarin. Préparer un bouillon à partir de 4 g [8 g] de **bouillon de volaille** en **poudre*** et de 250 ml [500 ml] d'**eau chaude***.



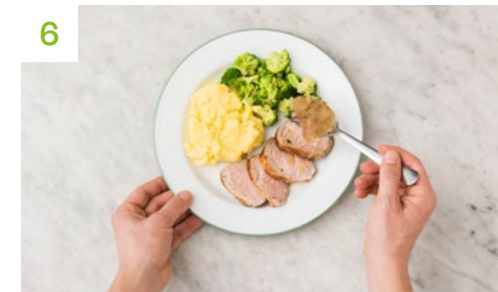
5 Préparer les pommes de terre

Égoutter les **potatoes** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter 100 ml [200 ml] de **lait*** et le **fromage râpé**, puis écraser le tout avec un presse-purée afin d'obtenir une purée **crémeuse**. Assaisonner la **purée** avec du **sel*** et du **poivre***.



3 Préparer les filets de porc

Saler* et **poivrer*** les **filets de porc**. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les **filets de porc** de chaque côté 7 à 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rosés. Retirer ensuite de la poêle et garder **au chaud**.



6 Dresser

Servir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir des **filets de porc** et du **brocoli**. Déguster avec la **sauce au romarin** et au **miel**.

Bon appétit !