

Schweinsfilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Lauchsauce

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 615 kcal • Tag 5 kochen



Rüebli



Drillinge



Schweinefilet



Lauch



körniger Senf



Halbrahm



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Lauch	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
körniger Senf 9)	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g

**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. 620 g)
Brennwert	415 kJ/ 99 kcal	2574 kJ/ 615 kcal
Fett	5.03 g	31.20 g
– davon ges. Fettsäuren	1.50 g	9.33 g
Kohlenhydrate	7.17 g	44.53 g
– davon Zucker	2.25 g	13.94 g
Eiweiss	6.06 g	37.60 g
Salz	0.197 g	1.224 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) 9) Senf

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



Für das Ofengemüse

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

Rüebli schälen, längs vierteln und in 4 – 5 cm Stifte schneiden.

Rüebli gründlich waschen und vierteln.

Gemüse in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Honig*** und **Senf** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Schweinsfilets braten

Schweinsfilets mit 1 EL [2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine grosse Bratpfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Schweinsfilets aus der Bratpfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

Gemüse 25 – 30 Min. backen, bis es weich und aussen leicht gebräunt ist.



Sauce kochen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen.

Lauchringe darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalt mit dem **Halbrahmmix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und der **Lauch** weich ist.

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



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver***, „Hello Paprika“ und **Halbrahm** verrühren.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.



Anrichten

Schweinsfilets und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Lauchsauce** dazu anrichten 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!



Pork fillet with vegetables in honey and mustard served with creamy leek sauce

High protein Family Under 650 calories 35-45 minutes • 615 kcal • Cook on day 5



Carrots



New potatoes



Pork fillet



Leeks



Wholegrain mustard



Single cream



"Hello Paprika" spice mix



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, water*, beef stock powder*, honey*

Cooking utensils

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	
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Pork fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Leek	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Wholegrain mustard 9)	0.5 x	17 g**	1 x	17 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g

**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. 620 g)
Calories	415 kJ/ 99 kcal	2574 kJ/ 615 kcal
Fat	5.03 g	31.20 g
- incl. saturated fats	1.50 g	9.33 g
Carbohydrate	7.17 g	44.53 g
- incl. sugar	2.25 g	13.94 g
Protein	6.06 g	37.60 g
Salt	0,197 g	1,224 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) **9)** Mustard

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



For the baked vegetables

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

Peel the carrots, quarter them lengthways and cut them into 4-5 cm sticks.

Wash the potatoes thoroughly and cut them into quarters.

Mix the vegetables together in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and mustard and season with salt* and pepper*.



Bake the vegetables

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the meat.

Bake the vegetables for 25-30 min. until the vegetables are soft inside and lightly browned outside.



For the sauce

In a tall mixing bowl, mix 50 ml [100 ml] water*, single cream and 4 g [8 g] vegetable stock powder* together.

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and cut into 1 cm thick rings.



Fry the pork fillets

Rub the pork fillets with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Heat up a large frying pan on high heat and sauté the fillets without additional oil on all sides for 3-4 min.

Remove the pork fillets from the frying pan, add them to the vegetables on the baking tray for the last 8-10 min. and finish cooking until the meat is only slightly pink inside.



Make the sauce

Reduce the heat and then heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Sauté the leek rings for 2-3 min.

Deglaze the contents of the frying pan with the cream mixture and simmer for another 3-4 min. until the sauce has thickened slightly and the leek is soft.

Season the sauce with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the pork fillets and vegetables onto plates, add the creamy leek sauce 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/



Filets de porc aux légumes à la moutarde et au miel accompagnés de poireaux à la crème

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 615 kcal • Cuisiner au 5e jour



Carottes



Pommes de terre grenailles



Filet de porc



Poireau



Moutarde à l'ancienne



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

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

Les bases de votre cuisine *

Poivre*, sel*, huile*, eau*, bouillon de bœuf en poudre*, miel*

Ustensiles de cuisine

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
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Poireau	0,5 x 200 g**	1 x 200 g
Moutarde à l'ancienne 9)	0,5 x 17 g**	1 x 17 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g

**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. 620 g)
Valeur calorique	415 kJ/99 kcal	2574 kJ/615 kcal
Lipides	5,03 g	31,20 g
- dont acides gras saturés	1,50 g	9,33 g
Glucides	7,17 g	44,53 g
- dont sucre	2,25 g	13,94 g
Protéines	6,06 g	37,60 g
Sel	0,197 g	1,224 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) 9) moutarde

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



Pour les légumes au four

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 4 à 5 cm.

Laver soigneusement les carottes et les couper en quatre.

Mélanger les légumes dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de miel* et la moutarde et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Rôtir les filets de porc

Arroser les filets de porc de 1 cs [2 cs] d'huile*, puis saler* et poivrer*.

Faire chauffer une grande poêle à feu vif et faire revenir les filets sur toutes les faces durant 3 à 4 min, sans ajouter d'huile.

Retirer les filets de porc de la poêle et les placer sur la plaque de four avec les légumes pour les 8 à 10 dernières minutes de cuisson jusqu'à ce que la viande ne soit plus que légèrement rosée à l'intérieur.



Cuire les légumes

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande).

Faire cuire les légumes 25 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés à l'extérieur.



Préparer la sauce

Baisser le feu et faire à nouveau chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle.

Y faire fondre les rondelles de poireaux 2 à 3 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec le mélange de crème demi-écrémée et laisser mijoter encore 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les poireaux soient tendres.

Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*, le « Hello Paprika » et la crème demi-écrémée.

Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur, bien les rincer et les couper en rondelles d'environ 1 cm.



Dresser

Disposer les filets de porc et les légumes dans des assiettes, ajouter les poireaux à la crème et déguster.

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 !

