

# Schweinsnierstück mit Bohnengemüse dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 705 kcal • Tag 5 kochen

34



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Drillinge



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Thymian



Tomaten



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Öl\*, Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

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	1200 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
Thymian	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 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	474 kJ/ 113 kcal	2948 kJ/ 705 kcal
Fett	5.91 g	36.79 g
- davon ges. Fettsäuren	2.29 g	14.25 g
Kohlenhydrate	8.86 g	55.16 g
- davon Zucker	1.06 g	6.58 g
Eiweiss	5.90 g	36.73 g
Salz	0.252 g	1.566 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!



## 1 Kartoffeln backen

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

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

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



## 4 Schweinsnierstücke anbraten

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

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



## 2 Bohnen kochen

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

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

**Buschbohnen** in den Topf geben und 8 – 10 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind.

Anschliessend durch ein Sieb abgiessen, mit **kaltm Wasser\*** spülen und abkühlen lassen.



## 5 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.

Restlichen **Thymian** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



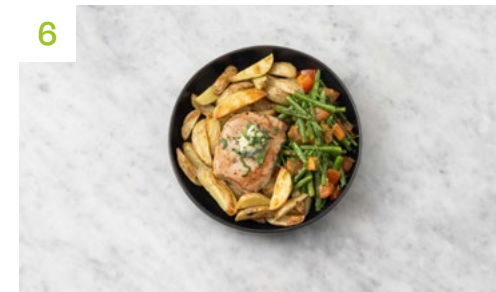
## 3 Kräuterbutter zubereiten

**Thymianblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] weiche **Butter\*** mit der Hälfte des **Thymians** mischen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Knoblauch** abziehen.

**Tomate** in ca. 2 cm Würfel schneiden.



## 6 Anrichten

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

**Kräuterbutter** auf den **Schweinsnierstücken** 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 thyme herb butter

High protein Family 30-40 minutes • 705 kcal • Cook on day 5



“Hello Patatas” spice mix



New potatoes



Pork steak



Garlic clove



French beans



Thyme



Tomatoes



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

# Let's get started

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

## Basic ingredients

Oil\*, butter\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

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 tenderloin	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 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. 480 g)
Calories	474 kJ/ 113 kcal	2.948 kJ/ 705 kcal
Fat	5.91 g	36.79 g
- incl. saturated fats	2.29 g	14.25 g
Carbohydrate	8.86 g	55.16 g
- incl. sugar	1.06 g	6.58 g
Protein	5.90 g	36.73 g
Salt	0.252 g	1.566 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

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

Heat **plenty of water\*** in the kettle.

Cut the **washed potatoes** into quarters.

Mix the **potatoes** in a large bowl together with the **"Hello Patatas" spice mix** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, spread on a baking tray lined with baking paper and bake 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 halve them crossways.

Add the **French beans** to the pot and cook for approx. 8-10 min. until the **beans** are cooked but still firm to the bite.

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



## 3 Prepare the herb butter

Finely chop the thyme leaves.

In a small bowl, mix 3 tbsp. [6 tbsp.] soft **butter** with half of the **thyme** and season with a little **salt\*** and **pepper\***.

Peel the **garlic**.

Cut the **tomato** into approx. 2 cm cubes.



## 4 Sauté the pork 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

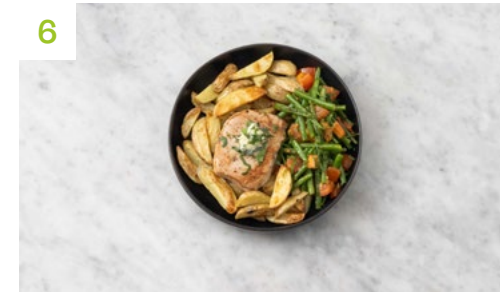
Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in the large pot on a medium heat.

Add the **beans** and sauté for 2 minutes.

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 thyme 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 et haricots verts avec du beurre au thym fait maison

Hautelement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 705 kcal • Cuisiner au 5e jour

34



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Pommes de  
terre grenaille



Filet de porc



Gousse d'ail



Haricots verts



Thym



Tomates



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

# C'est parti

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

## Ingrédients de base

Huile\*, beurre\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	1 x 6 g
Pommes de terre grenaille	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
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 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	474 kJ/ 113 kcal	2.948 kJ/ 705 kcal
Lipides	5.91 g	36.79 g
- dont acides gras saturés	2.29 g	14.25 g
Glucides	8.86 g	55.16 g
- dont sucre	1.06 g	6.58 g
Protéines	5.90 g	36.73 g
Sel	0.252 g	1.566 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

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

Faire chauffer une grande quantité d'**eau\*** dans la bouilloire.

Laver les **potatoes de terre** et les couper en quatre.

Mélanger les **potatoes de terre** dans un saladier avec le **mélange d'épices « Hello Patatas »** et 1 cs [2 cs] d'**huile\***. Les répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, 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.

Couper les extrémités des **haricots** verts et les couper transversalement, en deux.

Mettre les **haricots verts** dans la casserole et les faire cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits **mais** encore croquants.

Ensuite, les égoutter dans une passoire, les rincer à l'**eau\* froide** et laisser refroidir.



### 3 Préparer le beurre aux fines herbes

Hacher finement le **thym**.

Dans un bol, mélanger 3 cs [6 cs] de **beurre\* ramolli** et la moitié du **thym** ; assaisonner avec un peu de **sel\*** et de **poivre\***.

Peler l'**ail**.

Couper la **tomate** en dés d'env. 2 cm.



### 4 Faire revenir les filets de porc.

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

Dans une grande poêle, 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

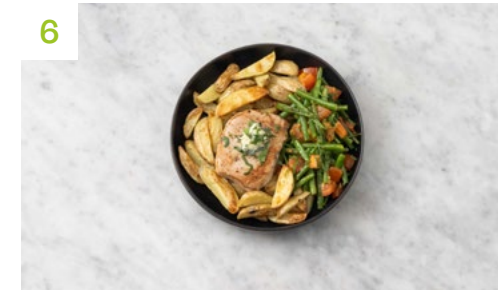
Pendant ce temps, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans la même casserole à feu moyen.

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 du **thym**, **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) !

