

Schweinsnierstück mit frischer Kräuterbutter dazu Kartoffelspalten und Romana-Tomaten-Salat

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



Schweinsnierstück



vorw. festk. Kartoffeln



Tomaten



Schnittlauch



Salaterr (Romana)



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kräuterbutter



- 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 aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück Steak	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
körniger Senf 9)	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Kräuterbutter 7)	2 x 20 g	4 x 20 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. 660 g)
Brennwert	444 kJ/ 106 kcal	2910 kJ/ 695 kcal
Fett	5.47 g	35.80 g
- davon ges. Fettsäuren	1.73 g	11.35 g
Kohlenhydrate	8.31 g	54.43 g
- davon Zucker	1.34 g	8.79 g
Eiweiss	5.56 g	36.40 g
Salz	0.320 g	2.098 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!)



1 Kartoffelspalten zubereiten

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

Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen.

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Spalten (**Wedges**) schneiden und gleichmässig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit „**Hello Patatas**“ vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen, bis die Spalten weich sind.



2 Für die Kräuterbutter

Schnittlauch fein hacken. In einer kleinen Schüssel weiche **Kräuterbutter** mit **Schnittlauch** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: *Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen.*

Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du die **Butter** später besser in Scheiben schneiden.



3 Schweinsnierstück braten

Schweinsnierstücke mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Nierstücke** darin von beiden Seiten 5 – 6 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind.

Bratpfanne vom Herd nehmen und **Nierstücke** ein wenig ruhen lassen.



4 Für das Dressing

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **körnigen Senf**, 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherz feine Streifen schneiden.



5 Salat mit Dressing mischen

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Zusammen mit dem **Salat** zum **Dressing** geben, vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 Anrichten

Kartoffel-Wedges und **Salat** auf Teller verteilen, **Schweinsnierstücke** dazu anrichten.

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die noch heissen **Nierstücke** legen 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 steak with fresh herb butter

served with potato wedges and romaine and tomato salad

High protein Family 30-40 minutes • 695 kcal • Cook on day 3

3



Pork steak



Mainly waxy Potatoes



Tomatoes



Chives



Romaine lettuce heart



Wholegrain mustard



"Hello Patatas" spice mix



Herb butter

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*, vinegar*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1200 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Wholegrain mustard 9	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Herb butter 7	2 x 20 g	4 x 20 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. 660 g)
Calories	444 kJ/ 106 kcal	2910 kJ/ 695 kcal
Fat	5.47 g	35.80 g
- incl. saturated fats	1.73 g	11.35 g
Carbohydrate	8.31 g	54.43 g
- incl. sugar	1.34 g	8.79 g
Protein	5.56 g	36.40 g
Salt	0,320 g	2,098 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!)



1 Prepare the potato wedges

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

Take the herb butter out of the refrigerator.

Cut the washed potatoes into roughly 1 cm strips (wedges) and spread them evenly on a baking tray lined with baking paper.

Drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, mix with "Hello Patatas" and bake on the middle shelf in the oven for about 25 min. until the wedges are golden brown and soft.



2 For the herb butter

Chop the chives finely. In a small bowl, mix soft herb butter with chives. Season with a little salt* and pepper*.

Tip: Roll up the herb butter in a piece of baking paper.

Then put it in the fridge so that it will be easier to cut into slices later.



3 Fry the pork steaks

Season pork steaks with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat, then fry the pork steaks on both sides for 5-6 minutes until they are slightly pink.

Remove the frying pan from the stove and let the pork steaks stand for a while.



4 For the dressing

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] wholegrain mustard, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*.

Cut lettuce heart into thin strips.



5 Mix salad with dressing

Cut tomatoes into 1 cm cubes.

Add the diced pepper and lettuce to the dressing, mix together and let it stand until serving.



6 Serve

Apportion the potato wedges and salad onto plates with the pork steaks.

Cut the herb butter into slices, put these on the hot pork steaks 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!



Filet de porc avec du beurre frais aux fines herbes

accompagné de pommes de terre en quartiers et d'une salade de laitue romaine et de tomates

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 695 kcal • Cuisiner au 3e jour



Filet de porc



Pommes de terre



Tomates



Ciboulette



Cœur de laitue romaine



Moutarde à l'ancienne



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Beurre aux fines herbes



- 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 de votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre Pommes de terre	1 x 600 g	1 x 1200 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Moutarde à l'ancienne 9)	0,5 x 17 g**	1 x 17 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Beurre aux fines herbes 7)	2 x 20 g	4 x 20 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. 660 g)
Valeur calorique	444 kJ/ 106 kcal	2910 kJ/ 695 kcal
Lipides	5,47 g	35,80 g
- dont acides gras saturés	1,73 g	11,35 g
Glucides	8,31 g	54,43 g
- dont sucre	1,34 g	8,79 g
Protéines	5,56 g	36,40 g
Sel	0,320 g	2,098 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 !)



1 Préparer des pommes de terre en quartiers

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

Sortir le beurre aux fines herbes du réfrigérateur.

Laver les pommes de terre sans les peler, les couper en quartiers d'env. 1 cm de large, puis les répartir uniformément sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, mélanger avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et enfourner à mi-hauteur pendant env. 25 min jusqu'à ce que les quartiers soient dorés et tendres.



2 Pour le beurre aux fines herbes

Hacher finement la ciboulette. Dans un bol, mélanger le beurre aux fines herbes ramolli avec la ciboulette. Assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.

Astuce : placez le beurre aux fines herbes sur un morceau de papier sulfurisé et faites-en un rouleau.

Mettez-le au réfrigérateur. Vous pourrez ainsi le couper plus facilement en tranches.



3 Faire revenir les filets de porc

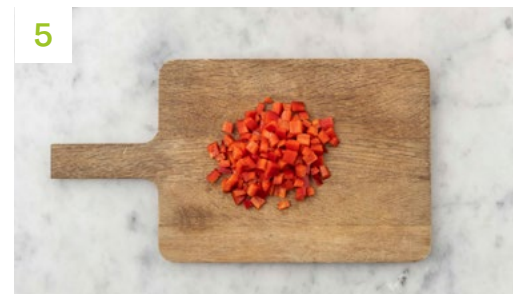
Assaisonner les filets de porc avec du sel* et du poivre*. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y faire revenir les filets des deux côtés 5 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rosés. Retirer ensuite la poêle du feu et laisser les filets de porc reposer un moment.



4 Préparer la sauce

Dans un grand saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de moutarde à l'ancienne, 1 cc [2 cc] de miel*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

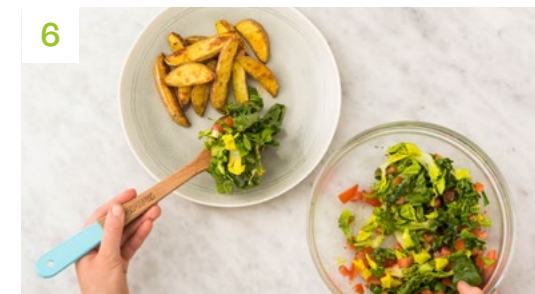
Couper le cœur de salade en fines lamelles.



5 Préparer la salade et la vinaigrette

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Les verser avec la salade dans la vinaigrette, mélanger et laisser mariner jusqu'au moment du service.



6 Dresser

Disposer les pommes de terre et la salade dans les assiettes et ajouter les filets de porc.

Couper le beurre aux fines herbes en tranches à placer sur les filets encore chauds 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 !

