

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

6

Family 30 – 40 Minuten • 3.162 kj/756 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



vorw. festk. Kartoffeln



Tomaten



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Gut, im Haus zu haben

Balsamicoessig*, Butter*, Honig*, Öl*,
Oliveneöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	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
Balsamicoessig*, Butter*, Honig*, Öl*, Olivenöl*	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	470 kJ/112 kcal	3162 kJ/756 kcal
Fett	6.00 g	40.34 g
- davon ges. Fettsäuren	2.11 g	14.18 g
Kohlenhydrate	8.45 g	56.78 g
- davon Zucker	1.67 g	11.24 g
Eiweiss	5.89 g	39.58 g
Salz	0.252 g	1.693 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 : 9) Senf.

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



1 Ofen-Pommes zubereiten

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

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

Mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Gewürzmischung** „Hello Patatas“ vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen, bis die Spalten weich sind.

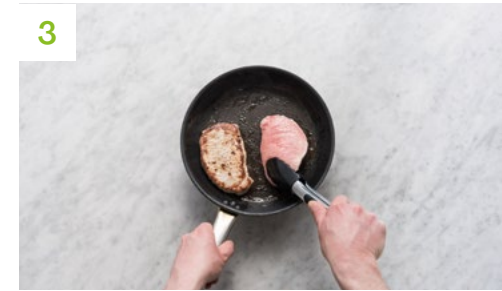


2 Für die Kräuterbutter

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel weiche 2 EL [4 EL] **Butter*** mit den **Kräutern** mischen.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: *Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du später die Butter besser in Scheiben schneiden.*



3 Schweinsnierstücke 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 den 3 EL [6 EL] **Essig*** mit 1 TL [1 EL] körnigem **Senf**, [2 EL | 4 EL] **Honig*** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatblätter abzupfen und in ca. 0.5 cm breite Streifen schneiden.



5 Salat mit Dressing mischen

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

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



6 Anrichten

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

Schnittlauchbutter in Scheiben schneiden, auf die noch heissen Schweinsnierstücke 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 chive butter

served with potato wedges and romaine and tomato salad

Family 30-40 minutes • 3.162 kj/756 kcal • Cook on day 2

6



Pork steak



Mainly waxy potatoes



Tomatoes



Chives



Lettuce heart (romaine)



Grainy mustard



Spice mix
"Hello Patatas"



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

Good to have at hand

Balsamic vinegar*, butter*, honey*, oil*, olive oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

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	1.200 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
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic vinegar*, butter*, honey*, oil*, olive 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	470 kJ/112 kcal	3.162 kJ/756 kcal
Fat	6.00 g	40.34 g
- incl. saturated fats	2.11 g	14.18 g
Carbohydrate	8.45 g	56.78 g
- incl. sugar	1.67 g	11.24 g
Protein	5.89 g	39.58 g
Salt	0.252 g	1.693 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: 9) Mustard.

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



1 Prepare oven fries

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

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

Drizzle with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, mix with "Hello Patatas" spice mix and bake on the middle shelf in the oven for about 25 min. until the wedges are golden brown.

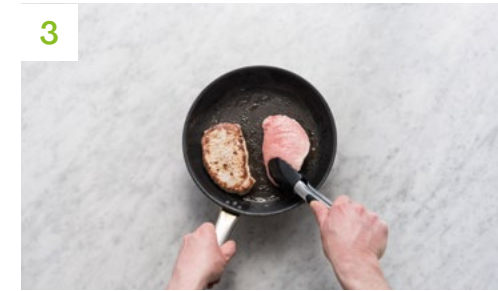


2 For the herb butter

Finely slice the chives. Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] soft butter* with the herbs in a small bowl.

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 3 tbsp. [6 tbsp.] vinegar* with 1 tsp. [1 tbsp.] wholegrain mustard, [2 tbsp. | 4 tbsp.] honey* and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* together and season with salt* and pepper*.

Pluck the lettuce leaves and cut them into 0.5 cm strips.



5 Mix salad with dressing

Cut the tomatoes in half; remove the stalk and cut the tomato halves into 1 cm cubes.

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



6 Serve

Apportion the wedges and salad on plates with the pork steaks.

Cut the chive butter into slices, place them on the hot pork steaks and serve.

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 à la ciboulette

accompagné de pommes de terre en tranches et d'une salade de tomates romaines

6

Famille 30 - 40 minutes • 3.162 kj/756 kcal • Consommer dans les 2 jours



Filet de porc



Pommes de terre à chair ferme



Tomates



Ciboulette



Cœur de salade (romaine)



Moutarde à l'ancienne
Mélange d'épices



« Hello Patatas »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Vinaigre balsamique*, beurre*, miel*, huile*,
huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Moutarde à l'ancienne	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Vinaigre balsamique*, beurre*, miel*, huile*, huile d'olive*	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	470 kJ/112 kcal	3.162 kJ/756 kcal
Lipides	6.00 g	40.34 g
- dont acides gras saturés	2.11 g	14.18 g
Glucides	8.45 g	56.78 g
- dont sucre	1.67 g	11.24 g
Protéines	5.89 g	39.58 g
Sel	0.252 g	1.693 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 : 9) moutarde

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



1 Préparer les frites au four

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

Peler les pommes de terre lavées en tranches d'environ 1 cm de large, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser de 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, mélanger avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et enfourner à mi-hauteur pendant environ 25 min. jusqu'à ce que les tranches soient dorées.



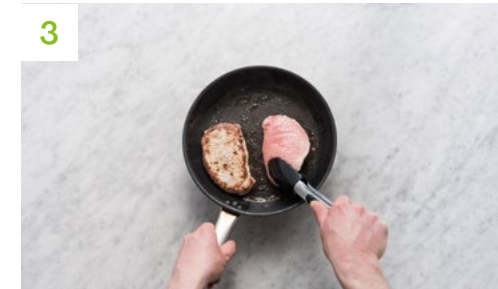
2 Pour le beurre aux fines herbes

Couper la ciboulette en petits rouleaux. Dans un petit saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de beurre* mou avec les herbes.

Assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.

Astuce : placez le beurre aux herbes sur un morceau de papier de cuisson 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.

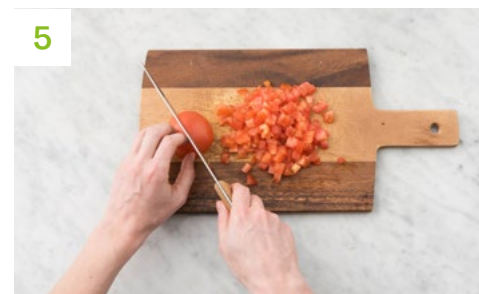
Retirer ensuite la poêle du feu et laisser les **filets de porc** reposer un moment.



4 Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, bien mélanger les 3 cs [6 cs] de vinaigre* avec 1 cc [1 cs] de moutarde à l'ancienne, 2 cs [4 cs] de miel* et 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Arracher les feuilles de laitue et les découper en bandes d'environ 0.5 cm.



5 Préparer la salade et la vinaigrette

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 1 cm.

Les verser avec les bandes de laitue dans la vinaigrette, mélanger et laisser mariner jusqu'au moment du service.



6 Dresser

Disposer les frites au four et la salade sur les assiettes et ajouter les filets de porc.

Ciseler la ciboulette et la déposer sur les filets de porc encore chauds, puis 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 !

