

Schweinsnierstück mit Honig-Rosmarin-Sauce

Käse-Kartoffel-Püree und gedämpftem Broccoli

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 2.767 kj/661 kcal • Tag 5 kochen

5



mehlig. Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzweig



Schweinsnierstück



Broccoli



Honig



Milch



Balsamicoecreme



geriebener Hartkäse



Maizena



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 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
Rosmarinzwieg	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
Honig	1 x 8 g	1 x 20 g
Milch 7)	0.5 x 250 ml	1 x 250 ml
Balsamico-creme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Wasser*, Öl*, Butter*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	348 kJ/83 kcal	2.767 kJ/661 kcal
Fett	3.22 g	25.59 g
- davon ges. Fettsäuren	1.04 g	8.24 g
Kohlenhydrate	7.04 g	55.98 g
- davon Zucker	1.30 g	10.31 g
Eiweiss	6.27 g	49.83 g
Salz	0.136 g	1.082 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) 8) Eier 14) Schwefeldioxyde und Sulfite.

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



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.

Broccoliröschen in einem Sieb über die **Kartoffeln** hängen, mit dem Deckel abdecken und mitdämpfen, bis das **Gemüse** weich ist.



Schweinefleisch vorbereiten

Schweinefilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie innen leicht rosa sind.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen.



Rosmarin-Honig-Sauce vorbereiten

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

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken.

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Maizena** und 250 ml [500 ml] **heissem Wasser*** eine **Bouillon** vorbereiten.



Rosmarin-Honig-Sauce kochen

Erneut 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. anschwitzen.

Mit **vorbereiteter Bouillon**, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Balsamico-Crème** und 1 EL [2 EL] **Butter*** ablöschen und ca. 4 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig ist.

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

Schweinefilets wieder zurück in die **Sauce** geben.



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 und warmhalten.



Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen.

Schweinsnierstück und **Broccoli** daneben anrichten.

Rosmarin-Honig-Sauce darüber 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 ein!





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

Family High protein 30-40 minutes • 2.767 kj/661 kcal • Cook on day 5

5



Floury potatoes



Red onion



Rosemary sprig



Pork steak



Broccoli



Honey



Milk



Balsamic cream



Grated hard cheese



Corn starch



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*, butter*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 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 onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Rosemary sprig	0.5 x	10 g**	1 x	10 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Honey	1 x	8 g	1 x	20 g
Milk 7)	0.5 x	250 ml**	1 x	250 ml
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Water*, oil*, butter*, chicken stock powder*	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. 1,000 g)
Calories	348 kJ/83 kcal	2,767 kJ/661 kcal
Fat	3.22 g	25.59 g
- incl. saturated fats	1.04 g	8.24 g
Carbohydrate	7.04 g	55.98 g
- incl. sugar	1.30 g	10.31 g
Protein	6.27 g	49.83 g
Salt	0.136 g	1.082 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) **8**) Eggs **14**) Sulphur dioxide and sulphites.

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



1 Cook the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with hot water*, add salt*, then bring to the boil.

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Divide the broccoli into small florets.

Put the potatoes in the pot of boiling, salted* water and cook for 12-15 min.

Hang the broccoli florets in a sieve over the potatoes, cover with the lid, then steam until the vegetables are soft.



2 Prepare rosemary-and-honey sauce

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

Pluck the rosemary needles and coarsely chop them.

Prepare a stock with 4 g [8 g] vegetable stock powder*, corn starch and 250 ml [500 ml] hot water*.



3 Prepare mashed potato

Drain the 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 the mash with salt* and pepper* and keep it warm.



4 Prepare pork

Season the fillets of pork with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat and fry the fillets of pork for 7-8 minutes on each side until they are slightly pink on the inside.

Then remove them from the frying pan.



5 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, and sauté for 2-3 min.

Deglaze with the prepared stock, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, balsamic cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and simmer for 4-8 minutes until the sauce is thick.

Season sauce with a little salt* and pepper*.

Put the fillets of pork back in the sauce.



6 Serve

Apportion mashed potato onto plates.

Serve with pork steaks and broccoli.

Pour rosemary and honey sauce over food 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 à la sauce au miel et au romarin avec de la purée de pomme de terre au fromage et du brocoli à la vapeur

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes - 2.767 kj/661 kcal • Cuisiner au 5e jour

5



Pommes de terre
à chair farineuse



Oignon rouge



Branche de romarin



Filets de porc



Brocoli



Miel



Lait



Crème de vinaigre
balsamique



Fromage à pâte dure râpé



Fécule de maïs



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, poivre*, sel*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

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 grande poêle, 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
Oignon rouge	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
Brocolini	1 x 250 g	1 x 500 g
Miel	1 x 8 g	1 x 20 g
Lait 7)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Eau*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*	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	348 kJ/83 kcal	2.767 kJ/661 kcal
Lipides	3.22 g	25.59 g
- dont acides gras saturés	1.04 g	8.24 g
Glucides	7.04 g	55.98 g
- dont sucre	1.30 g	10.31 g
Protéines	6.27 g	49.83 g
Sel	0.136 g	1.082 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites.

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



Faire cuire les pommes de terre

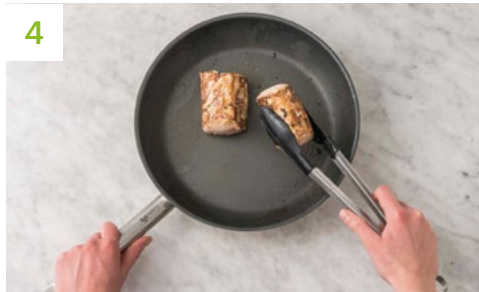
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Éplucher et couper les pommes de terre en quatre. Découper le brocoli en petits bouquets

Placer les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée* et faire cuire 12 à 15 min.

Suspendre les bouquets de brocoli dans une passoire au-dessus des pommes de terre, couvrir avec le couvercle et cuire à la vapeur jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Préparer la viande 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 à l'intérieur.

Retirer ensuite de la poêle.



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 avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes*, de la fécule de maïs et 250 ml [500 ml] d'eau chaude*.



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.

Déglacer avec le bouillon préparé, 1 cs [2 cs] de miel*, la crème de vinaigre balsamique et 1 cs [2 cs] de beurre* et laisser mijoter environ 4 à 8 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe.

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

Remettre la **viande** dans la **sauce**.



Préparer les pommes de terre

Égoutter les pommes de terre 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* et maintenir au chaud.



Dresser

Servir la purée de pomme de terre dans les assiettes.

Garnir des **filets de porc** et du **brocoli**.

Arroser de la **sauce** au romarin et au miel 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/

