

Schweinsnierstück mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Ofenkartoffeln und Senfsauce

Family 30 – 40 Minuten • 3.195 kj/764 kcal

14



Schweinsnierstück



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babypinac



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



vorw. festk. Kartoffeln

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Halbrahm 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*	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	440 kj/105 kcal	3.195 kj/764 kcal
Fett	5.37 g	38.98 g
– davon ges. Fettsäuren	0.24 g	1.72 g
Kohlenhydrate	7.11 g	51.59 g
– davon Zucker	0.59 g	4.30 g
Eiweiss	6.42 g	46.64 g
Salz	0.318 g	2.310 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 : 4) Senf 5) Milch.



Kartoffeln backen

Kartoffeln je nach Grösse vierteln oder achteln. **Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Etwas Platz für das **Fleisch** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Linsen

Hitze der Bratpfanne reduzieren und ohne Zugabe weiteren Fetts gehackte **Zwiebel** und **gehackten Knoblauch** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Linsen** und **Spinat** dazugeben und alles ca. 2 weitere Min. lang erhitzen, bis die **Linsen** heiss und der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwischendurch

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgiessen. **Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einem kleinen Topf **Halbrahm** zusammen mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Gewürzmischung**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Senf** verrühren.



Sauce kochen

Den kleinen Topf mit der **vorbereiteten Sauce** erhitzen und alles zusammen unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Danach, ganz nach eigenem Geschmack, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen und **Schweinsnierstücke** darin ca. 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese aussen goldbraun sind. In den letzten 12 – 16 Min. der **Kartoffel**-Backzeit die **Schweinsnierstücke** mit auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist.



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Schweinsnierstücke** kurz ruhen lassen und danach in Scheiben schneiden.

Schweinsnierstücke, **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Sauce** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Pork steak with lentils and spinach

served with baked potatoes and mustard sauce

Family 30 – 40 minutes • 3,195 kj/764 kcal

14



Pork steak



Brown lentils



Garlic cloves



Onion



Baby spinach



Single cream



Medium-hot mustard



“Hello Paprika” spice mix
Mainly waxy potatoes



Let's get started

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

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Brown lentils	1 x 380 g	2 x 380 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Single cream 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g

Chicken stock powder*, oil*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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.

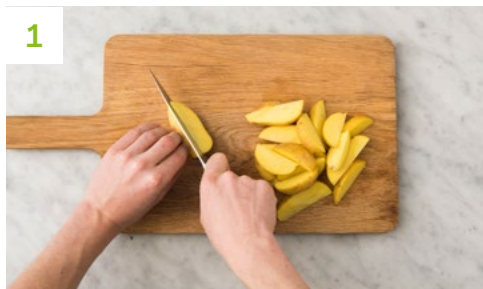
Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	440 kJ/105 kcal	3.195 kJ/76 kcal
Fat	5.37 g	38.98 g
- incl. saturated fats	0.24 g	1.72 g
Carbohydrate	7.11 g	51.59 g
- incl. sugar	0.59 g	4.30 g
Protein	6.42 g	46.64 g
Salt	0.318 g	2.310 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: 4) Mustard 5) Milk.



Bake potatoes

Cut the **potatoes** into quarters or eighths depending on size. In a large bowl, mix **potatoes** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and a little **salt***, then spread them on a baking tray lined with baking paper. Leave some space for the **meat** and bake for 25-30 min. until golden brown.

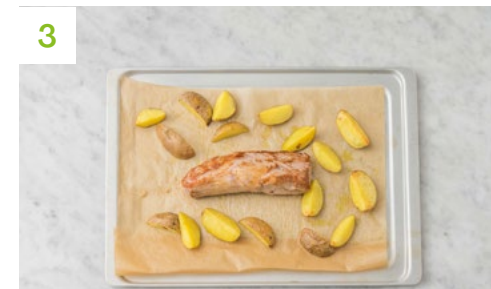


Meanwhile

In the meantime, drain **lentils** with a sieve. Halve, peel and finely chop the **onion**.

Also peel and finely chop **garlic**.

In a small pot, mix **single cream** with 50 ml [100 ml] **water***, **spice mix**, 4 g [8 g] **chicken stock powder*** and **mustard**.



Fry meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sear **pork steaks** all around for approx. 3-5 min. until golden brown on the outside. In the last 12-16 min. of the **potato** baking time, add **pork steaks** to the baking tray and bake until the **meat** is only very slightly pink inside.



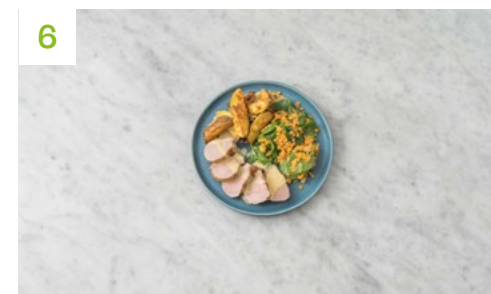
For the lentils

Reduce heat of frying pan and sauté chopped **onion** and **chopped garlic** for 2-3 min. without added fat until they are colourless. Add **lentils** and **spinach** and heat everything for approx. 2 min. more until the **lentils** are hot and the **spinach** has broken down. Season with **salt*** and **pepper***.



Cook sauce

Heat the small pot with the **prepared sauce** and simmer everything together, stirring, for approx. 2 min. until the **sauce** has thickened slightly. Then season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



Serve

At the end of the baking time, leave **pork steaks** to stand briefly, then cut them into slices.

Serve **pork steak slices**, **potatoes**, **lentils** and **sauce** on plates and enjoy.

Bon appetit!

Filet de porc aux lentilles et épinards

servi avec des pommes de terre au four et une sauce à la moutarde

Famille 30 – 40 minutes • 3.195 kj/764 kcal

14



Filet de porc



Lentilles brunes



Gousse d'ail



Oignon



Pousses d'épinards



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Pommes de terre à chair
ferme

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
bouillon de volaille en poudre*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	440 kJ/105 kcal	3.195 kJ/764 kcal
Lipides	5.37 g	38.98 g
- dont acides gras saturés	0.24 g	1.72 g
Glucides	7.11 g	51.59 g
- dont sucre	0.59 g	4.30 g
Protéines	6.42 g	46.64 g
Sel	0.318 g	2.310 g

Notes 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 : 4) moutarde 5) lait.



1 Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quatre ou en huit selon leur taille. Dans un saladier, mélanger les **potatoes** avec 1 cs [2 cs] d'**huile*** et un peu de **sel***, puis répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser un peu de place pour la **viande** et faire dorer dans le four 25 à 30 min.



2 Entre-temps

Pendant ce temps, égoutter les **lentilles** dans une passoire. Couper l'**oignon** en deux, peler, puis hacher finement.

Peler l'ail et hacher finement.

Dans une petite casserole, mélanger la **crème demi-écrémée** avec 50 ml [100 ml] d'**eau***, le **mélange d'épices**, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et de la **moutarde**.



3 Faire revenir la viande

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y faire revenir les **morceaux de porc** 3 à 5 min. sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Dans les 12 à 16 dernières minutes du temps de cuisson des **potatoes**, ajouter les **morceaux de filet de porc** sur la plaque et faire cuire jusqu'à ce que la **viande** ne soit plus que très légèrement rosée à l'intérieur.



4 Pour les lentilles

Réduire le feu sous la poêle et faire revenir l'**oignon** et l'ail **hachés** 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse. Ajouter les **lentilles** et les **épinards** et continuer à chauffer env. 2 min. jusqu'à ce que les **lentilles** soient chaudes et que les **épinards** fondent. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 Faire cuire la sauce

Faire chauffer la petite casserole avec la **sauce préparée** et laisser mijoter le tout, en remuant, env. 2 min. jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement épaissi. Ensuite, assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



6 Dresser

À la fin du temps de cuisson, laisser les **filets de porc** reposer brièvement, puis les couper. Disposer les **morceaux de porc**, les **potatoes**, les **lentilles** et la **sauce** dans des assiettes et déguster.

Bon appétit !