

# Würziges Schweinsnierstück mit Mandelpesto

dazu Ofengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 557 kcal • Tag 5 kochen



Zucchini



geriebener Hartkäse



Mandeln, gehobelt



rote Spitzpeperoni



Schweinsnierstück



Basilikum



Tomaten



Basilikumpaste



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
geriebener Hartkäse <b>(7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
vorw. festk. Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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. 520 g)
Brennwert	445 kJ/ 106 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Fett	6.30 g	32.96 g
- davon ges. Fettsäuren	1.14 g	5.97 g
Kohlenhydrate	4.91 g	25.70 g
- davon Zucker	1.93 g	10.09 g
Eiweiss	7.29 g	38.16 g
Salz	0.179 g	0.938 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 22) Mandeln

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



## Vorbereitung

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



## Für die Kartoffeln

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln.

**Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Tomaten** achteln.

**Zwiebel** in 1 cm dicke Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Kartoffeln**, **Zucchini**, **Zwiebel**, **Peperoni** und **Tomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 28 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind und das **Gemüse** leicht gebräunt ist.



## Für das Pesto

In einem hohen Rührgefäss aus **Basilikumblättern**, **Basilikumpaste**, **Hartkäse**, **Mandelblättchen**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 2 EL [4 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Stabmixers ein **Pesto** herstellen.

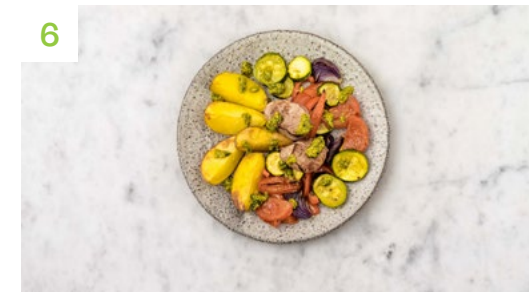


## Schweinsnierstücke braten

**Schweinsnierstück** in 4 [8] Teile schneiden und von beiden Seiten **salzen\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Fleisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten und für die letzten 5 – 7 Min. der **Gemüse**-Backzeit mit in den Backofen geben, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



## Anrichten

Gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen.

**Schweinsnierstücke** und **Pesto** darauf anrichten 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!





# Spicy pork steak with almond pesto

served with baked vegetables

High protein | Under 650 calories | 30-40 minutes • 557 kcal • Cook on day 5



Courgette



Grated hard cheese



Almond flakes



Red pointed peppers



Pork steak



Basil



Tomatoes



Basil paste



Mainly waxy potatoes



Red onion





# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 baking tray with baking paper

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Almond flakes <b>22)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Pork tenderloin	2 x	125 g	4 x	125 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Mainly waxy potatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 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. 520 g)
Calories	445 kJ/ 106 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Fat	6.30 g	32.96 g
- incl. saturated fats	1.14 g	5.97 g
Carbohydrate	4.91 g	25.70 g
- incl. sugar	1.93 g	10.09 g
Protein	7.29 g	38.16 g
Salt	0,179 g	0,938 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 22) Almonds

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



## Preparation

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



## For the potatoes

Quarter unpeeled potatoes lengthways.

Cut courgette into slices 1 cm thick.

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into 1 cm strips.

Cut tomatoes into eighths.

Cut the onion into 1 cm thick wedges.



## Bake vegetables

Put potatoes, courgette, onion, peppers and tomatoes on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the meat), drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and season with salt\* and pepper\*.

Bake on the middle rack of the oven for 25-28 min. until potatoes are soft and vegetables are lightly browned.



## For the pesto

Using a hand blender, make the pesto in a tall mixing bowl with basil leaves, basil paste, hard cheese, almond flakes, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\*.



## Fry the pork steaks

Cut pork steak into 4 [8] pieces and season with salt\* on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Fry meat for 2-3 min. on each side and add to the oven for the last 5-7 min. of the vegetable baking time until the meat is just slightly pink inside.



## Serve

Apportion baked vegetables onto plates.

Arrange pork steak pieces and pesto on top 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)!





# Filets de porc épicés au pesto d'amandes, légumes au four

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 557 kcal • Cuisiner au 5e jour

23



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



Amandes émondées



Poivrons longs rouges



Filet de porc



Basilic



Tomates



Pâte de basilic



Pommes de terre  
à chair ferme



Oignons rouges



- 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\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 plaque de four et du papier sulfurisé

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Amandes émondées <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Pommes de terre à chair ferme	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 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. 520 g)
Valeur calorique	445 kJ/ 106 kcal	2332 kJ/ 557 kcal
Lipides	6,30 g	32,96 g
- dont acides gras saturés	1,14 g	5,97 g
Glucides	4,91 g	25,70 g
- dont sucre	1,93 g	10,09 g
Protéines	7,29 g	38,16 g
Sel	0,179 g	0,938 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) **8)** œufs **22)** amandes (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Préparation

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



### Pour les pommes de terre

Couper en quatre les pommes de terre non pelées dans le sens de la longueur.

Couper la courgette en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Couper les tomates en huit.

Couper l'oignon en tranches de 1 cm d'épaisseur.



### Cuire les légumes

Mettre les pommes de terre, les courgettes, l'oignon, le poivron et les tomates sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande), arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, saler\* et poivrer\*.

Cuire au four à mi-hauteur 25 à 28 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que les légumes soient légèrement dorés.



### Pour le pesto

À l'aide d'un mixeur, préparer un pesto dans un bol mélangeur haut avec les feuilles de basilic, la pâte de basilic, le fromage à pâte dure, les amandes émondées, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 2 cs [4 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\*.

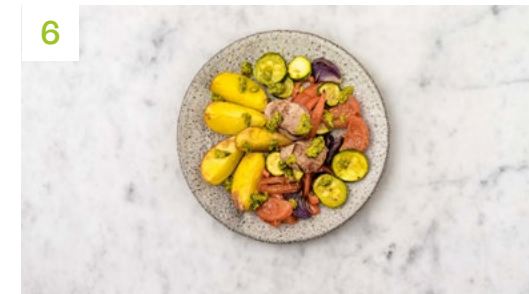


### Faire revenir les filets de porc

Couper les filets de porc en 4 [8] médaillons et saler\* des deux côtés.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire cuire la viande 2 à 3 min de chaque côté et l'ajouter au four pendant les 5 à 7 dernières minutes de cuisson des légumes jusqu'à ce que la viande ne soit plus que légèrement rosée à l'intérieur.



### Dresser

Dresser les légumes cuits dans les assiettes.

Dresser les filets de porc et le pesto dessus 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

