



Saftige Schweinssteaks

mit Thymian-Honig-Sauce, gebackenen Süsskartoffeln und grüne Bohnen



HELLO THYMIAN!

Thymianblätter lassen sich schnell vom Stiel entfernen, indem man die Blätter entgegen der Wachstumsrichtung abstreift.



Schweinsnierstück-Steaks



Süßkartoffeln



grüne Bohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Kartoffelgewürz

30 Minuten

Stufe 2

ballaststoffreich

glutenfrei

Die Kombination aus süßem Honig und aromatischem Thymian sorgt für eine köstliche Sauce zum saftigen Schweinsnierstück. Die gebackenen Süßkartoffelscheiben werden durch eine spezielle Gewürzmischung verfeinert. Lass Dir unser **glutenfreies** und **ballaststoffreiches** Gericht schmecken! Guten Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **250 ml [500 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigt Du ausserdem: **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **grosse Bratpfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 VORBEREITUNG

Süsskartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Süsskartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Kartoffelgewürz**, etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im Backofen 20–25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelscheiben** weich und goldbraun sind.



2 FLEISCH ZUBEREITEN

Schweinssteaks auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] Öl stark erhitzen, Fleisch darin auf beiden Seiten je 1–2 Min. scharf anbraten.



3 FLEISCH IN DEN BACKOFEN

Nach ca. 10 Min. Garzeit der **Süsskartoffelscheiben** die angebratenen **Schweinssteaks** mit auf das Backblech geben und alles ca. 10 Min. im Backofen fertig garen. In dieser Zeit kannst Du mit den nächsten Schritten fortfahren.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Enden der **grünen Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Thymian** abstreifen und grob hacken. 250 ml [500 ml] heisse **Geflügelbouillon** vorbereiten.



5 BOHNEN KOCHEN

Erneut in der grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenringe** darin 2–3 Min. anbraten, **Knoblauch** dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. mitanschwitzen, dann mit vorbereiteter **Geflügelbouillon** ablöschen. **Bohnenhälften** zugeben und alles 6–8 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind. **Honig** und 1 EL [2 EL] **Butter** unterrühren und **Sauce** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Süsskartoffelscheiben auf Teller verteilen, **grüne Bohnen** mit **Honig-Thymian-Sauce** darübergeben. **Schweinssteaks** darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schweinsnierstück-Steaks	2	4
Süsskartoffel	2	3
grüne Bohnen	100 g	200 g
Schalotte	1	2
Knoblauchzehe	1	1
Thymian	10 g ☺	10 g
Honig	1 TL ☺	2 TL
Kartoffelgewürz 15)	1 g	2 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Geflügelbouillon, Butter
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☺ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	502 KJ/120 kcal	2623 KJ/627 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	13 g	66 g
– davon Zucker	3g	17 g
Eiweiss	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	<1 g	2 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Juicy pork steaks

with thyme and honey sauce, baked sweet potatoes and green beans



HELLO THYME!

Thyme leaves are easily removed from the stalk by brushing the leaves against the direction of growth.



Pork steaks



Sweet potato



Green beans



Shallot



Garlic cloves



Thyme




Honey



Potato spice mix

 30 minutes

 Level 2

 High in dietary fibre

 Gluten-free

The combination of sweet honey and aromatic thyme creates a delicious sauce for the juicy pork steak. The baked sweet potato slices are enhanced with a special spice mix. Enjoy our gluten-free, fibre-rich dish! Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab meat dry with kitchen roll. Boil **250 ml [500 ml] water** in the kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: baking paper, a baking tray, a **large** frying pan and a garlic press.



1 PREPARATION

Peel the sweet potatoes and cut into slices approx. 1.5 cm wide. Spread sweet potato **slices** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the meat). Sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and season with potato spice mix and a little salt and pepper. Bake in the oven for 20-25 min. until the sweet potato **slices** are soft and golden brown.



2 PREPARE MEAT SEASON THE

pork steaks on both sides with salt and pepper. Heat ½ tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan and sauté meat on high heat for 1-2 min. on each side.



3 PUT MEAT INTO THE OVEN

After the sweet potato slices have been cooking for approx. 10 min., add the sautéed **pork steaks** to the baking tray and cook everything for about 10 min. more until done. You can use this time to go ahead with the next steps.



4 MEANWHILE

Peel the shallots and cut them into rings. Snip off the ends of the **green beans** and halve the beans. Peel the garlic. Pluck the thyme leaves and chop roughly. Prepare 250 ml [500 ml] of hot chicken stock.



5 PREPARE BEANS

Heat a further ½ tbsp. [1 tbsp.] oil on medium heat in the large frying pan, sauté shallot rings for 2-3 min., press in garlic, add thyme leaves and cook everything together for approx. 1 min., then deglaze with the prepared chicken stock. Add the bean halves and cook everything for a further 6-8 min. until the beans are soft. Add honey and 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter** and season the **sauce** with a little salt and pepper.



6 ARRANGE

Apportion sweet potato slices onto plates and add **green beans** with honey and thyme sauce. Add **pork steak** to plates and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Pork steaks	2	4
Sweet potatoes	2	3
Green beans	100 g	200 g
Shallot	1	2
Cloves of garlic	1	1
Thyme	10 g ☉	10 g
Honey	1 tsp. ☉	2 tsp.
Potato spice mix ¹⁵⁾	1 g	2 g

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, chicken stock, butter
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	502 KJ/120 kcal	2623 KJ/627 kcal
Fat	5 g	25 g
- incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	13 g	66 g
- incl. sugar	3g	17 g
Protein	6 g	33 g
Dietary fibre	2 g	9 g
Salt	<1 g	2 g

ALLERGENS

¹⁵⁾ May contain traces of allergens

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

Bon appetit!

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Steaks tendres de porc

à la sauce au thym et au miel, patates douces au four et haricots verts



HELLO THYM !

Pour séparer les feuilles de thym rapidement de la tige, il suffit de frotter la tige entre vos doigts dans le sens contraire de la pousse.



Steaks de filet de porc



Patate douce



Haricots verts



Échalote



Gousse d'ail



Thym




Miel



Épices

 30 minutes

 Niveau 2

 Riche en fibres

 exempt de gluten

La combinaison du miel sucré et du thym aromatique garantit une sauce succulente pour des filets de porc juteuses. Les tranches de patates douces au four sont affinées grâce à un mélange d'aromates spécial. Régalez-vous avec ce plat sans gluten et riche en fibres ! Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **250 ml [500 ml]** d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier de cuisson, une plaque de four, une **grande** poêle et un **presse-ail**.



1 PRÉPARATION

Éplucher les patates douces et les couper en rondelles d'env. 1,5 cm de largeur. Répartir les **rondelles** de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour la viande). Arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et assaisonner avec les épices pour **pommes de terre**, un peu de sel et de poivre. Enfourner pendant 20–25 min jusqu'à ce que les **rondelles** de patates douces soit tendres et dorées.



4 PENDANT CE TEMPS

Peler l'échalote et la couper en rondelles. Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les haricots en deux. Peler l'ail. Enlever les feuilles de thym de la tige et les hacher grossièrement. Préparer 250 ml [500 ml] de **bouillon** de volaille.



2 PRÉPARER LA VIANDE

Assaisonner les steaks de porc des deux côtés avec du sel et du poivre. Dans une grande poêle, faire chauffer ½ cs [1 cs] d'huile à feu vif et y saisir la viande 1–2 min sur chaque face.



5 PRÉPARER LES HARICOTS

Reprendre la grande poêle et y chauffer ½ cs [1 cs] d'huile à feu moyen, y faire revenir les rondelles d'échalote pendant 2–3 min, y presser l'ail, ajouter les feuilles de thym et faire suer env. 1 min, puis déglacer avec le **bouillon** de volaille préparé. Ajouter les haricots et laisser mijoter le tout 6–8 min. jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Y ajouter le miel et 1 cs [2 cs] de beurre, puis saler et poivrer la **sauce**.



3 METTRE AU FOUR LA VIANDE

Une fois le temps de cuisson des patates douces écoulé, ajouter les **steaks de porc** sautés sur la plaque de four et remettre le tout au four env. 10 min. Pendant ce temps, vous pouvez vous consacrer aux étapes suivantes.



6 DRESSER

Répartir les tranches de patate douce sur les assiettes, puis y disposer les **haricots verts** nappés de sauce au miel et thym. Dresser les **steaks de porc** et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Steaks de filet de porc	2	4
Patate douce	2	3
Haricots verts	100 g	200 g
Échalote	1	2
Gousse d'ail	1	1
Thym	10 g ☺	10 g
Miel	1 cc ☺	2 cc
Épices de pommes de terre ¹⁵⁾	1 g	2 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : huile (d'olive), sel, poivre, bouillon de volaille, beurre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☺ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	502 KJ/120 kcal	2623 KJ/627 kcal
Graisse	5 g	25 g
– dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	13 g	66 g
– dont sucre	3 g	17 g
Protéines	6 g	33 g
Fibres	2 g	9 g
Sel	< 1 g	2 g

ALLERGÈNES

¹⁵⁾ peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch