



SCHWEINESTEAK MIT KRÄUTERBUTTER,

knusprigen Kartoffelecken und frischem Salat



HELLO ESTRAGON

Frischer Estragon hat einen würzig-süßen Geschmack. Das Kraut ist super vielseitig und kann auch getrocknet oder in Essig eingelegt verwendet werden.



Schweine Nierstücke



Kartoffel



Tomate (Roma)



Estragon



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



Weissweinessig



Honig



körniger Senf



Pommesgewürz

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Wenn Du es genauso wie wir liebst, Klassiker abzuwandeln und immer wieder neu zu entdecken, wirst Du Dich über diesen neu interpretierten kulinarischen Gruss aus Frankreich freuen!

Dein auf den Punkt angebratenes Steak bekommt von knusprigen Süsskartoffelecken und einem knackigen Salat Gesellschaft. Das i-Tüpfelchen auf dem Schweinesteak ist die Kräuterbutter. Sie sorgt mit der feinen Estragon-Note für das gewisse Etwas, das Deinen Gaumen verwöhnen wird!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Pfanne** und **1 grosse Schüssel**.



1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

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

Kartoffel schälen, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und gleichmässig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl*** beträufeln, mit **Pommesgewürz** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 Min. knusprig backen.

In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



2 FÜR DIE KRÄUTERBUTTER

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Estragonblätter** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel weiche **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 STEAKS BRATEN

Schweine Nierstücke Steaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 5 – 6 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.



4 FÜR DAS DRESSING

In einer grossen Schüssel **Weissweinessig** mit **körnigem Senf**, **Honig** und **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.

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



6 ANRICHTEN

Kartoffelspalten und **Salat** auf Teller verteilen und **Steaks** dazu anrichten.

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die noch heissen **Steaks** legen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffel	1 x	600 g	1 x	1200 g
Pommesgewürz, Pulver	1 x	4 g	2 x	4 g
Estragon ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Schnittlauch ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Schweine Nierstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Weissweinessig 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
körniger Senf 4)	1 x	17 g	1 x	17 g
Honig	1 x	8 g	2 x	8 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	1 x	340 g
Tomate (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Olivenöl*	je 2 EL		je 4 EL	
Butter* 5)	2 EL		4 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

★ Gut, in Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3264 kJ/780 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	90 g
- davon Zucker	3 g	25 g
Eiweiss	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

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

f i y p #HelloFreshCH

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

EN GUETE!



PORK STEAK WITH HERB BUTTER,

crispy potato wedges and fresh salad



HELLO TARRAGON

Fresh tarragon has a spicy-sweet taste. The herb is very versatile and can also be used dried or pickled in vinegar.



Pork steak



Potato



Tomato (Roma)



Tarragon



Chives



Lettuce heart (romaine)



White wine vinegar



Honey



Grainy mustard



Spices for fries

30 minutes

Level 2

A new discovery

Light meal

Save time

Cook on days 1-5

If you love modifying classics as much as we do and rediscovering them again and again, you'll be delighted with this fresh interpretation of a culinary greeting from France!

Your perfectly cooked steak is served with crispy sweet potato wedges and a crunchy salad. The icing on the steak is the herb butter. Its fine tarragon flavour adds that certain something to pamper your palate.

Wash **vegetables, herbs** and **meat** and dab the herbs and meat dry with kitchen roll.

You will also need: **baking paper**, a **baking tray**, **1 small bowl**, **1 large frying pan** and **1 large bowl**.



1 PREPARE POTATOES

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

Peel the **potatoes**, slice them into wedges approx. 1 cm wide and spread them evenly on a baking tray lined with baking paper.

Drizzle with **olive oil***, mix with **spices for fries** and bake in the oven on the middle shelf for 25 min. until crispy.

Turn 2 or 3 times while baking.



2 FOR THE HERB BUTTER

Cut the **chives** into thin rolls. Pluck **tarragon leaves** and chop finely.

Mix soft **butter*** with the **herbs** in a small bowl. Season with a little **salt*** and **pepper***.

★ **TIP:** Roll up 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 STEAKS

Season **pork steaks** with **salt*** and **pepper***.

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat, then sauté **steaks** on both sides for 5–6 min.

Remove the frying pan from the oven and let the **steaks** stand for a while.



4 FOR THE DRESSING

In a large bowl, mix **white wine vinegar** with **grainy mustard, honey** and **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***.

Pluck **lettuce leaves** and cut into strips approx. 0.5 cm wide.



5 MIX SALAD WITH DRESSING

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

Add diced **tomatoes** and **lettuce** to the **dressing**, mix together and leave to infuse until serving.



6 ARRANGE

Apportion **potato wedges** and **salad** onto plates and arrange **steaks** next to them.

Cut the herb **butter** into slices, put these on the hot **steaks** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Potato	1 x	600 g	1 x	1200 g
Spices for fries, powder	1 x	4 g	2 x	4 g
Tarragon [Ⓞ]	1 x	10 g	1 x	10 g
Chives [Ⓞ]	1 x	10 g	1 x	10 g
Pork steak	1 x	280 g	2 x	280 g
White wine vinegar ^{1) 11)}	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Grainy mustard ⁴⁾	1 x	17 g	1 x	17 g
Honey	1 x	8 g	2 x	8 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	1 x	340 g
Tomato (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Olive oil*	2 tbsp. each		4 tbsp. each	
Butter* ⁵⁾	2 tbsp.		4 tbsp.	
Oil*	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

[Ⓞ] Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	452 kJ/108 kcal	3264 kJ/780 kcal
Fat	4 g	28 g
– incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	12 g	90 g
– incl. sugar	3 g	25 g
Protein	5 g	39 g
Dietary fibre	2 g	13 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Wheat 4) Mustard 5) Milk

11) Sulphur dioxide and sulphites

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

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

BON APPETIT!



STEAK DE PORC AU BEURRE AUX FINES HERBES,

quartiers de pommes de terre croustillants et salade verte



HELLO ESTRAGON

L'estragon frais a des notes sucrées-épiciées. Cette herbe a de multiples usages et peut également être séchée ou marinée dans du vinaigre.



Steak de longe de porc



Pommes de terre



Tomates (Roma)



Estragon



Ciboulette



Cœur de laitue (romaine)



Vinaigre de vin blanc



Miel



Moutarde en grains



Épices pour frites

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

Gain de temps

À consommer dans les 1 à 5 jours

Si, comme nous, vous aimez revisiter les classiques et toujours découvrir de nouvelles saveurs, ce plat français nouvellement interprété va vous ravir !

Votre steak cuit à point est en excellente compagnie avec des frites de patate douce croustillantes et une salade croquante. Cerise sur le gâteau : le beurre aux fines herbes sur le steak. Il apporte une note d'estragon bien particulière qui ravira vos papilles !

C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une plaque de four, du papier de cuisson, un petit saladier, une grande poêle et un grand saladier.**



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

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

Peler les **pommes de terre** et les couper en frites d'environ 1 cm de large, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Arroser d'**huile d'olive***, saupoudrer d'**épices pour frites** et enfourner à mi-hauteur 25 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Les retourner pendant ce laps de temps 2 à 3 fois.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand saladier, bien mélanger le **vinaigre de vin blanc** avec le **moutarde à grains** , le **miel** et l'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer***.

Arracher les feuilles de **salade romaine** et les découper en bandes d'environ 0,5 cm.



2 POUR LE BEURRE AUX HERBES

Couper la **ciboulette** en fines rondelles. Arracher les **feuilles d'estragon** et les hacher finement. Dans un petit saladier, mélanger du **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.*



5 FAIRE 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 salade dans la **vinaigrette** , mélanger et laisser mariner jusqu'au moment du service.



3 CUIRE LES STEAKS

Saler* et **poivrer*** les **steaks de porc** .

Dans une grande poêle, faire chauffer de l'**huile*** à feu moyen et y faire rissoler les **steaks** des deux côtés pendant 5 à 6 min.

Retirer ensuite la poêle du feu et laisser la **viande** reposer un moment.



6 DRESSER

Servir les frites et la **salade** et garnir des **steaks** .

Couper le **beurre aux herbes** en tranches à placer sur les **steaks** encore chauds, déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Épices en poudre pour frites	1 x	4 g	2 x	4 g
Estragon	1 x	10 g	1 x	10 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Steaks de longe de porc	1 x	280 g	2 x	280 g
Vinaigre de vin blanc ^{1) 11)}	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Moutarde en grains ⁴⁾	1 x	17 g	1 x	17 g
Miel	1 x	8 g	2 x	8 g
Salade romaine	1 x	170 g	1 x	340 g
Tomates (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Huile d'olive*	2 cs chaque		4 cs chaque	
Beurre* ⁵⁾	2 cs		4 cs	
Huile*	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	452 kJ/108 kcal	3264 kJ/780 kcal
Graisse	4 g	28 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	12 g	90 g
- dont sucre	3 g	25 g
Protéines	5 g	39 g
Fibres	2 g	13 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) blé 4) moutarde 5) lait 11) dioxyde de soufre et sulfites

(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

BON APPÉTIT!