



# SCHWEINSFILET IN THYMIAN-MARINADE

mit knusprigen Kartoffelecken und Broccoli



## BROCCOLI

*Hast Du gewusst, dass Herr Albert R. Broccoli bis 1996 alle James Bond-Filme produziert hat?*



Schweinefilets



Thymian, getrocknet



Kartoffeln



Joghurt



Broccoli



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 2

scharf

sehr fein

Was für ein schönes Essen! Es hat alles, was man sich wünscht. Saftiges Fleisch, feine Kartoffeln und eine leichte Joghurtsauce. Dazu noch der Broccoli, der alles farblich schön abrundet und für den nötigen Vitaminschub sorgt. En Guete!

# LOS GEHT'S

**Gemüse und Fleisch** waschen und **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: **Backpapier**, ein tiefes **Backblech**, zwei **kleine Schüsseln**, **1 grossen Topf**, ein **Schälmesser**, **1** grosse **Bratpfanne**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 VORBEREITUNG

**Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm grosse Ecken schneiden. Anschliessend mit **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen mit Backpapier belegten Backblech verteilen (Platz für das **Fleisch** lassen) und ca. 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.



## 2 FLEISCH MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Olivenöl**\*, **getrockneten Thymian** und etwas **Salz**\* und **Pfeffer**\* verrühren und **Schweinefilets** darin marinieren. Dann zu den **Kartoffelecken** auf das Backblech geben und ca. 20 Min. im Backofen garen.



## 3 BROCCOLI RÜSTEN

**Broccoli** in Röschen aufteilen. Etwas **Wasser** in einem grossen Topf zum Kochen bringen. **Broccoliröschen** darin ca. 5 Min. köcheln, dann durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



## 4 BROCCOLI ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Butter**\* erwärmen. **Broccoliröschen** erneut zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



## 5 KNOBLAUCH-JOGHURT

**Knoblauch** abziehen und in eine zweite kleine Schüssel pressen. **Joghurt** zugeben und mit etwas **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelecken** und **Schweinefilets** nach der Garzeit mit **Broccoligemüse** auf Teller anrichten und zusammen mit etwas **Knoblauch-Joghurt** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Schweinefilets	2 x	125 g	4 x	125 g
Thymian, getrocknet	1 x	1 g	2 x	1 g
Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Olivenöl*	je 2 EL		je 4 EL	
Butter*	1 TL		1 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im 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	456 kJ/109 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fett	4 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	9 g	53 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiss	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	< 1 g	4 g

## ALLERGENE

7) Lactose

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

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



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

## En Guete!



# FILLET OF PORK IN THYME MARINADE

with crispy potato wedges and broccoli



## BROCCOLI

*Did you know that Mr Albert R. Broccoli produced all of the James Bond films up to 1996?*



Pork fillets



Thyme



Potatoes



Yoghurt



Broccoli



Garlic cloves

30 minutes

Level 2

Spicy

Very fine

What a beautiful meal! It has everything you could wish for. Juicy meat, fine potatoes and a light yoghurt sauce. And finally the broccoli to add colour and plenty of vitamins. Bon appetit!

Wash vegetables **and** meat and pat meat dry with kitchen roll. You will also need: Baking paper, a deep baking tray, two small bowls, **1** large pot, a **peeling knife**, **1** large frying pan, a sieve and a garlic press.



### 1 PREPARATION

Pre-heat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). Peel **potatoes** and cut into approx. 2 cm wedges. Spread these on a deep baking tray lined with baking paper with **olive oil\***, **salt\*** and **pepper\*** (leave space for the meat) and bake until crispy for approx. 25 min. on the middle shelf of the oven.



### 2 MARINATE MEAT

In a small bowl, mix **olive oil\***, **dried thyme** and a little **salt\*** and **pepper\*** and **marinate fillets of pork** in this. Then put them on the baking tray with the **potato** wedges and bake for approx. 20 min. in the oven.



### 3 PREPARE BROCCOLI

Divide the **broccoli** into florets. Bring a little water to the boil in a large pot. Simmer the **broccoli** florets in this for approx. 5 min., then drain in a sieve and rinse with cold water.



### 4 SAUTÉ BROCCOLI

Heat **butter\*** in a large frying pan. Add **broccoli** florets again and sauté for approx. 3 min. Season with **salt\*** and **pepper\***



### 5 GARLIC YOGHURT

Peel the **garlic** and press it into a second small bowl. Add **yoghurt** and season with a little **salt\*** and **pepper\***.



### 6 ARRANGE

When they are cooked, apportion **potato wedges** and **fillets of pork** with **broccoli** onto plates and enjoy together with a little **garlic yoghurt**.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
Thyme, dried	1 x	1 g	2 x	1 g
Potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic cloves <sup>Ⓞ</sup>	½ x	9 g	1 x	9 g
Yoghurt <sup>7)</sup>	1 x	90 g	1 x	180 g
Olive oil*	2 tbsp. each		4 tbsp. each	
Butter*	1 tsp.		1 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	456 kJ/109 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fat	4 g	27 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	9 g	53 g
- incl. sugar	2 g	9 g
Protein	6 g	33 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	< 1 g	4 g

### ALLERGENS

7) Lactose

(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](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

Bon appetit!



# FILET DE PORC MARINÉ AU THYM

accompagné de quartiers de pommes de terre croustillants et de brocoli



## BROCCOLI

Saviez-vous que M. Albert R. Broccoli avait produit tous les films de James Bond jusqu'en 1996 ?



Filets de porc



Thym séché



Pommes de terre



Yogourt



Brocoli



Gousse d'ail

30 minutes

Niveau 2

Piquant

Délicieux

Quel superbe plat ! Il contient tout ce dont on peut rêver. De la viande fondante, des pommes de terre savoureuses et une sauce au yogourt légère. Avec en plus du brocoli qui vient apporter de la couleur et le plein de vitamines. Bon appétit !

Laver les légumes **et** la viande ; sécher celle-ci avec de l'essuie-tout.  
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier sulfurisé, une plaque de four creuse, deux petits saladiers, **1 grande** casserole, un **économme**, **1** grande poêle, une passoire et un **presse-ail**.



## 1 PRÉPARATION

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).  
 Éplucher les **pommes de terre** et les couper en quartiers d'env. 2 cm. Les répartir ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson avec de l'**huile d'olive\***, du sel et du **poivre\*** (en laissant de la place pour la viande) puis les enfourner à mi-hauteur env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



## 2 MARINER LA VIANDE

Faire mariner les **filets de porc** dans un petit saladier où auront été préalablement mélangés **huile d'olive\***, **thym séché**, **sel\*** et **poivre\***. Puis les placer sur la plaque de four avec les **pommes de terre** et faire cuire env. 20 min.



## 3 PRÉPARATION DES BROCOLIS

Découper le **brocoli** en petits bouquets. Faire bouillir de l'**eau\*** dans une grande casserole. Y faire blanchir le bouquets de **brocolis** env. 5 min puis l'égoutter dans une passoire et le refroidir avec de l'**eau** froide.



## 4 FAIRE REVENIR LE BROCOLI

Chauffer du **beurre\*** dans une grande poêle. Ajouter à nouveau le bouquets de **brocolis** et le faire dorer env. 3 min. **Saler\*** et **poivrer\***



## 5 SAUCE AU YOGOURT ET À L'AIL

Peler l'**ail** et le presser dans un second petit saladier. Ajouter le **yogourt** ; **saler\*** et **poivrer\***.



## 6 DRESSER

Dresser les **quartiers de pommes de terre** et les **filets de porc** une fois le temps de cuisson écoulé avec le **brocoli** et déguster accompagné de **yogourt à l'ail**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Thym séché	1 x	1 g	2 x	1 g
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Gousse d'ail	½ x	9 g	1 x	9 g
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Huile d'olive*	2 cs chaque		4 cs chaque	
Beurre*	1 cc		1 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	456 kJ/109 kcal	2738 kJ/654 kcal
Graisse	4 g	27 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	9 g	53 g
- dont sucre	2 g	9 g
Protéines	6 g	33 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	< 1 g	4 g

## ALLERGÈNES

7) lactose

(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!