

Schweinsnierstück mit würziger Aprikosensauce dazu Mandelbroccoli und Kartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 2.540 kj/607 kcal • Tag 5 kochen

11



Schweinsnierstück



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Eschalotte



Senf, körnig



Broccoli



Mandelblättchen



getrocknete Aprikosen

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Aprikosenchutney	1 x 50 g	2 x 50 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Senf, körnig 4)	1 x 17 g	1 x 40 g**
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Mandelblättchen 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
getrocknete Aprikosen	1 x 20 g	1 x 40 g
Wasser*, Butter*, Öl*, Pouletbouillonpulver*	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.

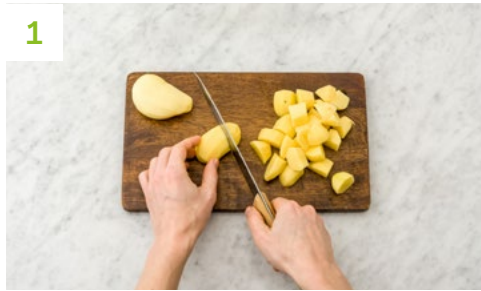
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2.540 kJ/607 kcal
Fett	3.18 g	20.75 g
- davon ges. Fettsäuren	0.71 g	4.63 g
Kohlenhydrate	9.09 g	59.23 g
- davon Zucker	3.04 g	19.83 g
Eiweiss	6.61 g	43.08 g
Salz	0.160 g	1.042 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 7) Schalenfrüchte.



Kartoffeln backen

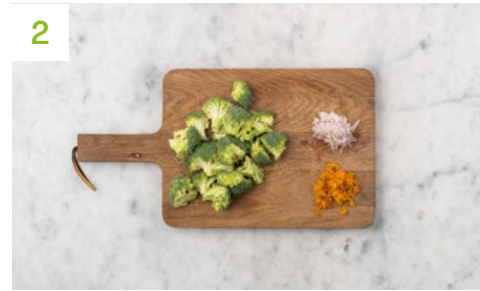
Kartoffeln nach Belieben schälen oder gründlich waschen und in 2 – 3 cm grosse, mundgerechte Stücke schneiden. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, 1 EL [2 EL] **Öl*** darüber geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser*** füllen, ausreichend **salzen*** und aufkochen lassen.



Broccoli kochen

Broccoli im grossen Topf für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgessen.



Kleine Vorbereitung

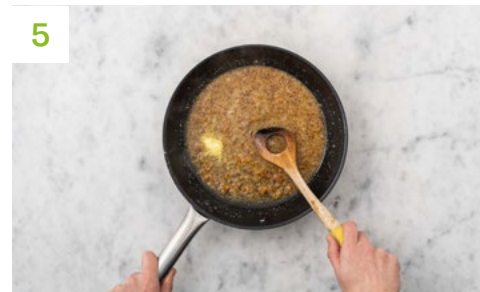
Eschalotte abziehen und fein hacken.

Getrocknete Aprikosen sehr fein würfeln.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Senf**, **Aprikosenwürfel** und **Aprikosenchutney** miteinander verrühren.

Broccoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.

Schweinsnierstücke in 4 [8] **Medaillons** schneiden und von beiden Seiten **salzen***.



Für die Sauce

Bratpfanne wieder bei mittlerer Hitze erhitzen und ohne Zugabe von Fett **Eschalottenwürfel** 3 Min. farblos anschwitzen. Bratpfanneninhalte mit dem vorbereiteten **Saucenmix** ablöschen, 1 EL [2 EL] **Butter*** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Sauce** etwas angedickt ist. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

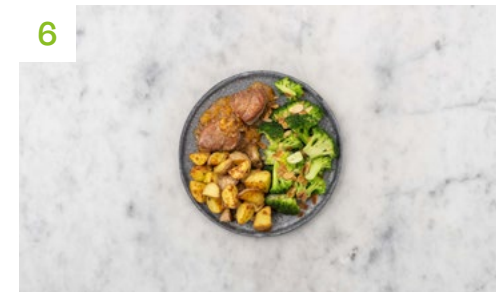


Fleisch braten

Mandelblättchen in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinemedaillons** 2 – 3 Min. je Seite braten.

Medaillons zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. mitbacken, bis diese in der Mitte nur noch leicht rosa sind.



Anrichten

Kartoffeln, **Medaillons** und **Broccoli** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Sauce** dazugeben und **Broccoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

En Guete!

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1 000 g
Chutney aux abricots	1 x 50 g	2 x 50 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Moutarde à grain 4)	1 x 17 g	1 x 40 g **
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Amandes effilées 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Abricots secs	1 x 20 g	1 x 40 g
eau*, beurre*, huile*, bouillon de volaille en poudre*	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	390 kJ/93 kcal	2.540 kJ/607 kcal
Lipides	3.18 g	20.75 g
- dont acides gras saturés	0.71 g	4.63 g
Glucides	9.09 g	59.23 g
- dont sucre	3.04 g	19.83 g
Protéines	6.61 g	43.08 g
Sel	0.160 g	1.042 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 : 4) moutarde 7) fruits à coque.



1 Cuire les pommes de terre

Éplucher les **potatoes** ou les laver soigneusement, puis les couper morceaux de taille de 2 à 3 cm. Répartir ensuite sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer*** et enfourner 20 à 25 min. jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau* **chaude**, bien **saler*** et porter à ébullition.



4 Faire cuire le brocoli

Cuire le **brocoli** al dente 3 à 4 min. dans la grande casserole. Égoutter ensuite dans une passoire.



2 Petite préparation

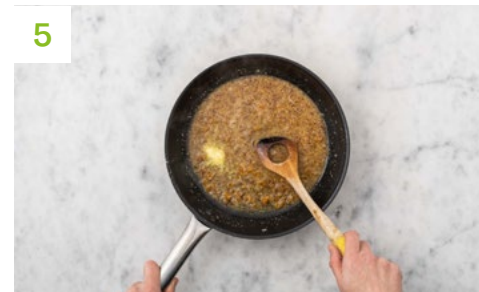
Peler et hacher finement l'**échalote**.

Couper les **abricots secs** en très petits dés.

Dans un saladier, mélanger 100 ml [200 ml] d'**eau***, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre***, de la **moutarde**, les dés d'**abricots** et le **chutney d'abricots**.

Casser ou couper le **brocoli** en morceaux de taille moyenne.

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



5 Pour la sauce

Chauffer à **nouveau** la poêle à feu moyen et faire blondir 3 min. les dés d'**échalote** sans ajouter de matière grasse. Déglacer le contenu de la poêle avec le **mélange de sauce** préparé, ajouter 1 cs [2 cs] de **beurre*** et faire cuire le tout 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement épaissi. **Saler*** et **poivrer*** la **sauce**.

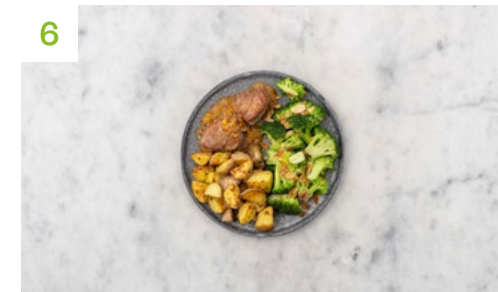


3 Faire revenir la viande

Griller les **amandes effilées** 2 à 3 min. dans une grande poêle sans ajout de matière grasse jusqu'à ce que leur arôme se dégage et qu'elles soient dorées. Retirer ensuite de la poêle.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir les **médallions de porc** 2 à 3 min. de chaque côté.

Ajouter les **médallions** aux **potatoes** sur une plaque de four et faire cuire 8 à 10 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement rosés au centre.



6 Dresser

Disposer les **potatoes**, les **médallions** et le **brocoli** côte à côte dans des assiettes, ajouter la **sauce** et recouvrir le **brocoli** d'**amandes effilées**.

Bon appétit !