

# Schweinsnierstücke unter Mozzarellahaube dazu Drillinge aus dem Ofen und Rüebl-Blattsalat

Family 20 – 30 Minuten • 2.796 kj/668 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Mozzarella



Drillinge



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Zitrone



Schnittlauch



Joghurt



Rüebl



Salatmix



Sonnenblumenkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

# Los geht's

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

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	1 x 90 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Honig*	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

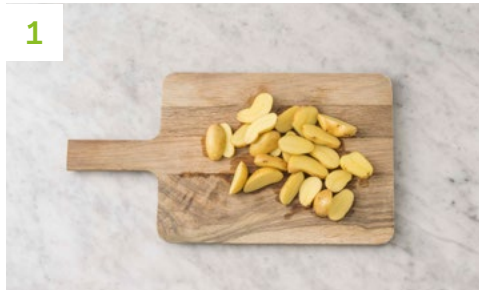
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2.796 kJ/668 kcal
Fett	4.90 g	29.98 g
– davon ges. Fettsäuren	0.49 g	3.02 g
Kohlenhydrate	7.38 g	45.16 g
– davon Zucker	2.24 g	13.72 g
Eiweiss	8.33 g	50.97 g
Salz	0.225 g	1.380 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.

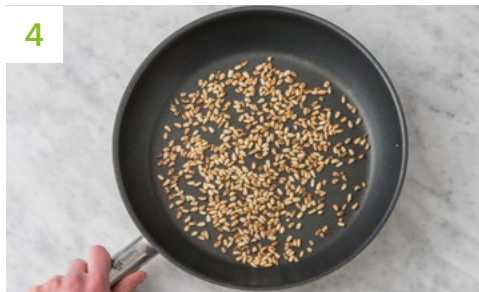
**Allergene : 5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Drillinge backen

**Drillinge** halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Drillinge** mit **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich sind.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Sonnenblumenkerne** in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugaben 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen und zu dem **Salat** geben.



## Für den Dip

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte des **Schnittlauchs**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zum Dip verrühren.



## Medaillons überbacken

**Mozzarella** in 6 [12] Scheiben schneiden.

**Schweinsnierstücke** in 6 [12] **Medaillons** schneiden, **salzen\*** und **pfeffern\***.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Medaillons** darin 2 Min. anbraten. **Medaillons** wenden, mit je einer Scheibe **Mozzarella** belegen und ca. 2 Min. weiterbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.



## Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt-Dip** mit 1 EL [2 EL] **Honig\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zum **Dressing** verrühren.

**Rüebli** schälen und mit der **Gemüseraffel** in die Schüssel raspeln.

**Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen, in die Schüssel geben und alles gut durchmischen.



## Anrichten

**Drillinge** mit dem restlichen **Schnittlauch** mischen und auf Teller verteilen.

**Salat** und **Schweinsnierstücke** dazu anrichten und mit dem restlichen **Joghurt-Dip** 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!









# C'est parti

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

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citrons	1 x 90 g	1 x 90 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Assortiment de salade	1 x 75 g	1 x 150 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, miel*	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	457 kJ/109 kcal	2.796 kJ/668 kcal
Lipides	4,90 g	29,98 g
– dont acides gras saturés	0,49 g	3,02 g
Glucides	7,38 g	45,16 g
– dont sucre	2,24 g	13,72 g
Protéines	8,33 g	50,97 g
Sel	0,225 g	1,380 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 : 5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## 1 Cuire les pommes de terre grenaille

Couper les **potatoes** en deux et répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Mélanger les **potatoes** avec les épices « Hello Patatas », le **sel\***, le **poivre\*** et 1 cs [2 cs] d'**huile\***, enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



## 4 Griller les graines de tournesol

Griller les **graines de tournesol** dans une grande poêle sans ajout de matière grasse 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles se colorent. Les retirer et les incorporer à la **salade**.



## 2 Pour le dip

Couper le **citron** en 6 tranches.

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.

Dans un petit bol, mélanger en une **sauce** le **yogourt** avec la moitié de la **ciboulette**, le **sel\*** et le **poivre\***.



## 5 Gratiner les filets

Couper la **mozzarella** en 6 [12] tranches.

Couper les **morceaux de porc** en 6 [12] **médallions**, **saler\*** et **poivrer\***.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et y cuire les **médallions** env. 2 min. Retourner les **médallions**, placer dessus une tranche de **mozzarella** et cuire encore env. 2 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rose.



## 3 Pour la salade

Dans un grand saladier, mélanger en une **sauce** 1 cs [2 cs] de **sauce au yogourt** avec 1 cs [2 cs] de **miel\***, le jus d'1 [2] tranche(s) de **citron**, le **sel\*** et le **poivre**.

Éplucher les **carottes** et les râper avec la **râpe à légumes** dans le saladier.

Couper les feuilles de **salade** en petits morceaux, verser dans le **saladier** et bien mélanger.



## 6 Dresser

Mélanger les **potatoes** grenaille au reste de **ciboulette** et dresser dans les assiettes.

Placer à côté la **salade** et les **filets de porc** et déguster avec le reste de **sauce au yogourt**.

## Bon appétit !

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!

