



MALAYSISCHE SCHWEINSPLÄTZLI

auf cremigem Linsengemüse



HELLO SPINAT

Spinat kommt eigentlich aus dem heutigen Iran, hat es im 7. Jhd. nach China geschafft und erst im 12. Jhd. soll er dann auch in unseren Bratpfannen gelandet sein.



Schweinsnierstücke



Gewürzmischung



Zwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



Schwarzkümmel



Weizentortillas



Spinat



braune Linsen



Crème fraîche

35 Minuten

Stufe 2

Explore

Tag 1-5 kochen

Würzig und **proteinreich** wird es heute, doch gleichzeitig entführen wir Dich geschmacklich in wärmere Gefilde. Unsere Schweinsplätzli auf einer cremigen Linsen-Gemüse-Bratpfanne sorgen dank der malaysischen Gewürzmischung für Wärme und Wohlfühlmomente. Einen weiteren Pluspunkt bietet Dir unser Gericht ausserdem: Es steckt voller **Ballaststoffe**. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 grosse Schüssel**, **1 kleinen Topf**, **Alufolie**, ein **Backblech**, **1 kleine Bratpfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 PLÄTZLI MARINIEREN

Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

In einer grossen Schüssel **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** verrühren. **Schweinsnierstücke** darin marinieren.



4 FLEISCH BACKEN

Marinierte Schweinsplätzli auf ein mit **Backpapier** (oder **Alufolie**) belegtes **Backblech** legen und **6 – 7 Min.** auf jeder Seite backen.

★ **TIPP:** Wenn möglich, schalte die **Grillfunktion** Deines **Backofens** an.



2 GEMÜSE RÜSTEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und quer in Streifen schneiden. **Knoblauch** klein schneiden. **Karotte** schälen und in ca. **0,5 cm** große Würfel schneiden.

Braune Linsen in ein Sieb giessen, mit reichlich kaltem **Wasser** abspülen und gut abtropfen lassen.

Heisse **Gemüsebouillon*** (siehe **Zutatenliste**) vorbereiten.



5 TORTILLAS ERHITZEN

Eine kleine **Bratpfanne** erwärmen und **Schwarzkümmel** darin ca. **1 Min.** anbraten. Anschliessend **Schwarzkümmel** in einer kleinen Schüssel mit **Öl*** und **1 Prise Salz*** mischen.

In derselben **Bratpfanne** **Weizentortillas** nacheinander ca. **30 Sek.** auf jeder Seite anbraten. Dann auf einen flachen Teller legen und mit dem **Schwarzkümmel-Öl** bestreichen. Diesen Vorgang mit den restlichen **Tortillas** wiederholen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einen kleinen Topf mit **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Karottenscheiben** glasig anbraten.

Restliche **Gewürzmischung**, **Knoblauch** und **Bouillon** zufügen und ca. **5 Min.** weiterköcheln lassen.



6 EINKOCHEN & ANRICHTEN

Spinat im Sieb abtropfen lassen. **Spinat** zum **Gemüse** geben und etwas zusammengefallen ist. **Braune Linsen** und **Crème fraiche** zugeben und alles zum Kochen bringen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schwarzkümmel-Tortillas in kleine Stücke schneiden. **Linsen-Gemüse-Bratpfanne** auf tiefen Tellern verteilen, **Schweinsplätzli** in Scheiben schneiden, darauf anrichten und zusammen mit **Tortillastücken** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Gewürzmischung	1 x	4 g	1 x	8 g
Schweinsnierstücke	2 x	125 g	4 x	125 g
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Crème fraiche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Karotte	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Schwarzkümmel	1 x	4 g	2 x	4 g
Weizentortillas 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
braune Linsen (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Spinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl*		je 1 EL		je 2 EL
Gemüsebouillon*		200 ml		400 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	597 kJ/142 kcal	3580kJ/855 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	15 g	87 g
- davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiss	8 g	45 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	< 1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

(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](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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



MALAYSIAN PORK PATTIES

on creamy lentils



HELLO SPINACH

Spinach is originally from modern Iran, made it to China in the 7th century and only ended up in our frying pans in the 12th century.



Pork steak



Spice mix



Onion



Garlic cloves



Carrot



Nigella seeds



Wheat tortillas



Spinach



Brown lentils



Crème fraîche

35 minutes

Level 2

Explore

Cook on days 1-5

It's going to be spicy and rich in protein today, but at the same time we will be carrying your taste buds off to warmer climes. Our pork patty on a creamy lentil and vegetable stir-fry will provide you with warmth and feelings of well-being thanks to its Malaysian spice mix. Another bonus offered by our dish is: It is full of dietary fibre. Enjoy your meal!

Wash the vegetables. Pat the meat with kitchen roll. You will also need: a sieve, 1 large bowl, 1 small pot, aluminium foil, a baking tray, 1 small frying pan and 1 small bowl.



1 MARINATE PATTIES

Boil 200 ml [400 ml] water in the kettle. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Mix oil*, a little salt* and pepper* with half of the spice mix in a large bowl.

Marinate the pork steaks in it.



2 PREPARE VEGETABLES

Peel onion and garlic. Halve the onion and cut it crossways into strips. Finely chop the garlic.

Peel the carrots and chop them into approx. 0.5 cm cubes.

Pour brown lentils into a sieve, rinse with plenty of cold water and drain well.

Prepare hot vegetable stock* (see list of ingredients).



3 SAUTÉ VEGETABLES

Heat with oil* in a small pot and sauté strips of onion and carrot slices until glazed.

Add the rest of the spice mix, garlic and stock and simmer for approx. 5 min. more.



4 BAKE MEAT

Place marinated pork patties on a baking tray lined with baking paper (or aluminium foil) and bake for 6–7 min. on each side.

TIP: If possible, switch on the grill function on your oven.



5 HEAT TORTILLAS

Heat up a small frying pan and sauté black cumin in it for approx. 1 min. Then mix black cumin in a small bowl with oil* and 1 pinch of salt*.

In the same frying pan, sauté wheat tortillas one after the other for approx. 30 sec. on each side. Then put on a flat plate and coat with the black cumin oil. Repeat this procedure with the rest of the tortillas.



6 SIMMER & ARRANGE

Drain spinach in sieve. Add spinach to vegetables until it has broken down somewhat. Add brown lentils and crème fraîche and bring everything to the boil. Season with salt* and pepper*. Cut black cumin tortillas into small pieces. Apportion lentil and vegetable stir-fry onto deep plates, cut pork patties into slices, arrange on top and enjoy together with the tortilla pieces.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Spice mix	1 x	4 g	1 x	8 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Carrot	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Nigella seeds	1 x	4 g	2 x	4 g
Wheat tortillas 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Brown lentils (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil*	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Vegetable stock*	200 ml		400 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

🕒 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	597 kJ/142 kcal	3580kJ/855 kcal
Fat	6 g	35 g
– incl. saturated fats	3 g	15 g
Carbohydrate	15 g	87 g
– incl. sugar	5 g	29 g
Protein	8 g	45 g
Dietary fibre	3 g	18 g
Salt	< 1 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

(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



ESCALOPE DE PORC À LA MALAISIENNE

Escalopes de porc à la malaisienne



HELLO ÉPINARDS

Les épinards proviennent à l'origine de l'Iran actuel. Ils ont ensuite été exportés en Chine au 7ème siècle et sont arrivés seulement au 12ème siècle dans nos contrées.



Filets de porc



Mélange d'épices



Oignon



Gousse d'ail



Carottes



Cumin noir



Tortillas de blé



Épinards



Lentilles brunes en boîte



Crème fraîche

35 minutes

Niveau 2

Exploration

À utiliser dans les 1 à 5 jours

Aujourd'hui beaucoup d'épices et de protéines, le tout dans un climat gustatif plutôt chaud. Nos escalopes de porc accompagnées d'une poêlée de légumes et de lentilles assaisonnée d'un mélange d'épice malaisien apporte un moment de bien-être chaleureux. Et ce plat a encore un atout : il est plein de fibres. Régalez-vous !

Laver les légumes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout. Pour réaliser cette recette, il vous faut une passoire, 1 grand saladier, 1 petite casserole, du papier d'aluminium, une plaque de four, 1 petite poêle et 1 petit saladier.



1 FAIRE MARINER LES ESCALOPES DE PORC

Chauffer 200 ml [400 ml] d'eau dans la **bouilloire**. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Mélanger dans un grand saladier de l'**huile***, un peu de **sel*** et de **poivre*** et la moitié du **mélange d'épices**.

Y mariner les **filets de porc**.



4 CUIRE LA VIANDE

Placer les **escalopes de porc marinées** sur la plaque recouverte de papier de cuisson (ou de papier d'aluminium) et cuire de chaque côté 6 à 7 min.

***ASTUCE:** si possible, allumez la fonction grill de votre four.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**. Couper l'**oignon** en deux puis en tranches. Couper l'**ail** en petits morceaux.

Éplucher les **carottes** et les couper en dés d'env. 0,5 cm.

Verser les **lentilles brunes** dans une passoire, bien les rincer à l'**eau** froide et bien les égoutter.

Préparer du **bouillon de légumes*** chaud (voir liste des ingrédients).



5 CHAUFFER LES TORTILLAS

Chauffer une petite poêle et faire revenir dedans pendant env. 1 min. le **cumin noir**.

Mélanger ensuite le **cumin noir** dans un petit saladier avec de l'**huile*** et une pincée de **sel***.

Dans la même poêle, saisir env. 30 s. sur chaque face les unes après les autres les **tortillas de blé**. Placer ensuite sur une assiette plate et badigeonner d'**huile de cumin noir**. Répéter avec les autres **tortillas**.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une casserole, faire chauffer l'**huile*** et y faire suer l'**oignon** et les **carottes**.

Ajouter le reste du **mélange d'épices**, l'**ail** et le **bouillon** et laisser mijoter env. 5 min.



6 CUIRE ET DRESSER

Égoutter les **épinards** dans une passoire.

Ajouter les **épinards** aux **légumes** et mélanger.

Ajouter les **lentilles brunes** et la **crème fraîche** et porter à nouveau à ébullition.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Couper les **tortillas** au **cumin noir** en petits morceaux. Servir la **poêlée de légumes** et de **lentilles** dans des assiettes creuses, dresser les **escalopes de porc** coupées en tranches et savourer avec les morceaux **tortillas**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Mélange d'épices	1 x	4 g	1 x	8 g
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Carottes	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Cumin noir	1 x	4 g	2 x	4 g
Tortillas de blé 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Lentilles brunes en boîte	1 x	400 g	2 x	400 g
Épinards	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile*	1 cs chaque		2 cs chaque	
Bouillon de légumes*	200 ml		400 ml	
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	597 kJ/142 kcal	3580kJ/855 kcal
Graisse	6 g	35 g
- dont acides gras saturés	3 g	15 g
Glucides	15 g	87 g
- dont sucre	5 g	29 g
Protéines	8 g	45 g
Fibres	3 g	18 g
Sel	< 1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

(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).

    #HelloFreshCH

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