



ZARTE SCHWEINEMEDAILLONS

mit Rhabarber-Pfeffer-Sauce & Salbeikartoffeln



HELLO RHABARBER

Rhabarber ist tatsächlich ein Gemüse! Die rosa oder grünen Stangen sind unglaublich kalorienarm. Übrigens: Je jünger, desto milder schmeckt Rhabarber.



Kartoffeln



Salbei



Schweinefilets



Stangensellerie



Crème fraîche



Rhabarber



rosa Pfefferbeeren

45-55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3 Tag 1-5 kochen

leichter Genuss Neuentdeckung

Kartoffelspalten und Schweinemedallions – so weit, so klassisch! Heute stellen wir Dir dazu eine neue, kreative Komposition aus Rhabarber und Stangensellerie in einer cremigen Sauce vor. Den ganz besonderen Geschmacksmoment erlebst Du durch die rosa Beeren in der Sauce und den Salbei an Deinen Kartoffelspalten aus dem Backofen. Überrasche Deine Geschmacksnerven und lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel** und **2 grosse Bratpfannen**.



1 ZU BEGINN

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

Blätter von **Salbei** abzupfen und fein hacken.



2 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse der Länge nach vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit **1 EL [2 EL] Öl*** und **Salbei** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für **25 – 30 Min.** goldbraun backen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rhabarber schälen und Enden abschneiden.

Enden vom **Sellerie** abschneiden.

Rhabarber und **Sellerie** in ca. **1 cm** grosse Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne **1 EL [2 EL] Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Rhabarber** und **Sellerie** darin ca. **3 Min.** anbraten.



4 SCHWEINEFILETS ANBRATEN

Schweinefilets quer in **4 [8]** gleich grosse Medaillons schneiden und leicht **salzen***. In einer zweiten grossen Bratpfanne **1 EL [2 EL] Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schweinemedillons** darin auf jeder Seite ca. **5 Min.** anbraten, bis das **Fleisch** leicht rosa ist.



5 SAUCE VOLLENDEN

100 ml [200 ml] Wasser*, **1 EL [2 EL] Zucker*** und **Pfefferbeeren** zu dem **Gemüse** geben und alles zusammen ca. **5 Min.** einköcheln lassen, bis **Rhabarber** und **Sellerie** weich sind. Hitze reduzieren und **Crème fraîche** unter das **Gemüse** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Rhabarber-Pfeffer-Sosse** auf Teller verteilen. **Schweinemedillons** dazu anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Salbei	1 x	10 g	1 x	10 g
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Rhabarber	2 x	100 g	4 x	100 g
Stangensellerie 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Schweinefilet	2 x	125 g	4 x	125 g
rosa Pfefferbeeren 4)	1 x	1 g	1 x	2 g
Crème fraîche 5) ☞	1 x	200 g	2 x	200 g
Öl* für Schritt 2, 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 5	100 ml		200 ml	
Zucker* für Schritt 5	1 EL		2 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	336 kJ/80 kcal	2.171 kJ/519 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	7 g	47 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	5 g	35 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

En guete!

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



TENDER PORK MEDALLIONS

with rhubarb and pepper sauce & sage potatoes



HELLO RHUBARB

Rhubarb is indeed a vegetable! The pink or green stalks are incredibly low in calories. By the way: The younger rhubarb is, the milder it tastes.



Potatoes



Sage



Pork fillets



Celery



Crème fraîche



Rhubarb



Pink peppercorns

45 - 55 minutes (depending on number of persons)

Level 3 Cook on days 1 - 5

Light meal A new discovery

Potato wedges and pork medallions – so far, so classic! Today we’re also bringing you a new, creative composition of rhubarb and celery in a creamy sauce. You’ll experience the very special taste moment of the pink berries in the sauce and the sage on your potato wedges from the oven. Surprise your taste buds and enjoy your meal!

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.
You will also need: **1 baking tray** with **baking paper** and **2 large frying pans**.



1 TO START OFF

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

Pluck **sage leaves** and finely chop



2 BAKE POTATOES

Cut unpeeled **potatoes** lengthways into quarters or halves, depending on their size. In a large bowl, mix **potatoes** with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and **sage** and spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 25-30 min. until golden brown.



3 CHOP VEGETABLES

Peel the **rhubarb** and cut off the ends. Cut off the ends of the **celery**. Cut **rhubarb** and celery into approx. 1 cm pieces.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on medium heat and sauté the **rhubarb** and **celery** for approx. 3 min.



4 SAUTÉ FILLET OF PORK

Cut **fillet of pork** crossways into 4 **medallions** of equal size and **salt*** lightly. In a second large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on medium heat and sauté **pork medallions** on each side for approx. 5 min. until the **meat** is slightly pink.



5 FINISH SAUCE

Add 100 ml [200 ml] **water***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **sugar*** and **peppercorns** to the vegetables and simmer everything together for approx. 5 min. until the **rhubarb** and **celery** are soft. Reduce the heat and stir the **crème fraîche** into the **vegetables**. Season with **salt*** and **pepper*** and keep warm.



6 ARRANGE

Apportion the **potatoes** and the **rhubarb** and **pepper sauce** onto plates. Add **medallions of pork** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
sage	1 x	10 g	1 x	10 g
Potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Rhubarb	2 x	100 g	4 x	100 g
Celery ³⁾	1 x	50 g	2 x	50 g
Fillet of pork	2 x	125 g	4 x	125 g
Pink peppercorns ⁴⁾	1 x	1 g	1 x	2 g
Crème fraîche ⁵⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Oil* for steps 2, 3 and 4	1	tblsp. each	2	tblsp. each
Water* for step 5		100 ml		200 ml
Sugar* for step 5		1		2
Salt*, pepper*	According to taste			

* 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	336 kJ/80 kcal	2.171 kJ/519 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	7 g	47 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	5 g	35 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

³⁾ Celery ⁴⁾ Mustard ⁵⁾ Milk

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!



MÉDAILLONS DE PORC TENDRES

à la sauce au poivre et à la rhubarbe avec des pommes de terre à la sauge



HELLO RHUBARBE

La rhubarbe est un légume ! ses tiges roses ou vertes ne contiennent que très peu de calories. Saviez-vous que plus la rhubarbe est jeune, plus son goût est doux.



Pommes de terre



Sauge



Filets de porc



Céleri branche



Crème fraîche



Rhubarbe



Baies roses

45 à 55 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 3

À préparer dans les 1 à 5 jours

Régal léger

Découverte

Des quartiers de pommes de terre et des médaillons de porc - pour l'instant, c'est classique ! Aujourd'hui, nous vous présentons une composition originale avec de la rhubarbe et du céleri-branche dans une sauce crémeuse. Les baies roses dans la sauce et la sauge sur les tranches de pomme de terre au four offrent son goût incomparable à ce plat. Surprenez vos papilles gustatives et régalez-vous !

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé** et **2 grandes poêles**.



1 POUR COMMENCER

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

Arracher les **feuilles de sauge** et les hacher finement.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** non pelées en quatre ou en deux selon leur taille. Mélanger les **pommes de terre** dans un grand saladier à **1 cs [2 cs] d'huile*** et à la **sauge** et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



3 COUPER LES LÉGUMES

Peler la **rhubarbe** et couper les extrémités.

Couper les extrémités du **céleri**.

Couper la **rhubarbe** et le **céleri** en morceaux d'env. 1 cm.

Dans une grande poêle, chauffer **1 cs [2 cs] d'huile*** à feu moyen et faire revenir la **rhubarbe** et le céleri pendant 3 minutes environ.



4 FAIRE REVENIR LE FILET DE PORC

Couper le **filet de porc** en 4 **médallions** de même taille et **saler*** légèrement. Dans une deuxième grande poêle, chauffer **1 cs [2 cs] d'huile*** à feu moyen et y faire revenir les **médallions de porc** de chaque côté environ 5 minutes jusqu'à ce que la viande soit légèrement rose.



5 ACHEVER LA SAUCE

Ajouter **100 ml [200 ml] d'eau***, **1 cs [2 cs]** de **sucre*** et les **baies roses aux légumes** et laisser mijoter environ 5 minutes jusqu'à ce que la **rhubarbe** et le **céleri** soient tendres. Baisser le feu et incorporer la **crème fraîche aux légumes**. **Saler, poivrer** et maintenir chaud.



6 DRESSER

Répartir les **pommes de terre** avec la **sauce au poivre** et à la **rhubarbe** sur les assiettes. Ajouter les **médallions de porc** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
sauge	1 x	10 g	1 x	10 g
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Rhubarbe	2 x	100 g	4 x	100 g
Céleri branche 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Baies roses 4)	1 x	1 g	1 x	2 g
Crème fraîche 5) ☞	1 x	200 g	2 x	200 g
Huile* pour les étapes 2, 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 5	100 ml		200 ml	
Sucre* pour l'étape 5	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* 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.

DVALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	336 kJ/80 kcal	2.171 kJ/519 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Kohlenhydrate	7 g	47 g
Glucides	1 g	9 g
Protéines	5 g	35 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

3) céleri 4) moutarde 5) lait

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 !