Schweinefiletstücke in Apfel-Zwiebel-Rahmsauce

mit karamellisiertem Chicorée, getoppt mit Baumnüssen

24

Family | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 731 kcal • Tag 5 kochen

Chicorée

Schweinefiletstücke

Drillinge

Apfel

Zwiebel

Petersilie

Halbrahm

Baumnüsse

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Weissweinessig*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und
2 grosse Bratpfannen mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Chicorée	2 x	120 g	4 x	120 g
Schweinefiletstücke	2 x	125 g	4 x	125 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Apfel	1 x	180 g	2 x	180 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Halbrahm **7)**	1 x	150 g	2 x	150 g
Baumnüsse **24)**	1 x	20 g	1 x	40 g

**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. 1140 g)
Brennwert	268 kJ/ 64 kcal	3060 kJ/ 731 kcal
Fett	3.88 g	44.37 g
– davon ges. Fettsäuren	1.52 g	17.39 g
Kohlenhydrate	5.11 g	58.47 g
– davon Zucker	2.31 g	26.43 g
Eiweiss	3.74 g	42.73 g
Salz	0.461 g	5.266 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **24)** Baumnüsse

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

2023-W08

1

Drillinge backen

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

Drillinge halbieren oder vierteln.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [**2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie gebräunt sind.

2

Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

Chicorée längs halbieren und die Schnittflächen mit 2 TL [**4 TL**] **Zucker*** bestreuen.

Petersilienblätter fein hacken.

3

Chicorée braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel **Baumnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten.

Herausnehmen. In der Bratpfanne 0.5 EL [**1 EL**] **Öl*** und 2 TL [**4 TL**] **Butter*** bei mittlerer Stufe erhitzen.

Chicorée mit den Schnittseiten nach unten in die Bratpfanne legen und 3 – 4 Minuten karamellisieren.

Mit 100 ml [**200 ml**] **Wasser*** ablöschen, **salzen***, **pfeffern*** und den **Chicorée** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8 – 10 Minuten garen.

4

Fleisch braten

Schweinefiletstücke in 4 [8] **Filetstücke** schneiden und von beiden Seiten **salzen***. In einer zweiten grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [**2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fleisch darin unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Herausnehmen. **Zwiebel** und **Apfel** in der Bratpfanne 2 – 3 Min. anbraten.

1 EL [**2 EL**] **Essig*** dazugeben und verkochen lassen.

Halbrahm, Bratflüssigkeit vom **Chicorée** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** unterrühren.

5

Fertigstellen

Fleisch zurück in die Bratpfanne geben und mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Minuten köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa und die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Wenn die Sauce zu dick wird, gib' schluckweise etwas Wasser* dazu.*

6

Anrichten

Geschmorten **Chicorée** auf Teller verteilen und mit **Walnüssen** bestreuen.

Schweinefiletstücke in **Zwiebel-Apfel-Rahmsauce** und **Ofenkartoffeln** daneben anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

Pork fillet in apple and onion cream sauce

with caramelised chicory, topped with walnuts

24

Family | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 731 kcal • Cook on day 5

Chicory

Pork fillet pieces

New potatoes

Apple

Onion

Parsley

Single cream

Walnuts

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, butter*, white wine vinegar*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 2 large frying pans with lids.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicory	2 x	120 g	4 x	120 g
Pork fillet pieces	2 x	125 g	4 x	125 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream **7)**	1 x	150 g	2 x	150 g
Walnuts **24)**	1 x	20 g	1 x	40 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 480 g)
Calories	268 kJ/ 64 kcal	3.060 kJ/ 731 kcal
Fat	3.88 g	44.37 g
– incl. saturated fats	1.52 g	17.39 g
Carbohydrate	5.11 g	58.47 g
– incl. sugar	2.31 g	26.43 g
Protein	3.74 g	42.73 g
Salt	0.461 g	5.266 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **24)** Walnuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

2023-W08

1

Bake new potatoes

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

Halve or quarter the new potatoes.

Spread the new **potatoes** on a baking tray lined with baking paper, add 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil***, **salt*** and **pepper*** and bake in the oven for 25-30 min. until slightly browned.

2

Chop the vegetables

Halve **onion** and cuts into thin strips.

Cut apple into quarters and remove core.

Cut the apple quarters into thin slices.

Cut the **chicory** in half lengthways and sprinkle cut surfaces with 2 tsp. [**4 tsp.**] **sugar***.

Finely chop the **parsley leaves**.

3

Fry the chicory

Toast the **walnuts** in a large frying pan with a lid without adding fat for 1-2 min.

Remove from the pan. In the frying pan, heat 0.5 tbsp. [**1 tbsp.**] **oil*** and 2 tsp. [**4 tsp.**] **butter*** over a medium heat.

Place the **chicory** cut sides down in the frying pan and caramelise for 3-4 min.

Deglaze with 100 ml [**200 ml**] **water***, add **salt***, **pepper***, cover and cook the **chicory** over a medium heat for 8-10 min.

4

Fry the meat

Cut the **pork** into 4 [**8**] **pieces** and season with **salt*** on both sides. Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a second large frying pan on a medium heat.

Sauté the meat in it for 3-5 min., turning regularly.

Remove from the pan. Sauté the **onion** and apple in the frying pan for 2-3 min.

Add 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **vinegar*** and let it boil off.

Mix in the **single cream**, liquid from frying the **chicory** and 4 g [**8 g**] **vegetable stock powder***.

5

Finish

Return the meat to the frying pan, cover with the lid and simmer for 4-5 min. until the meat is only slightly pink inside and the **sauce** has thickened somewhat. Season with **salt*** and **pepper***.

Tip: *If the sauce gets too thick, add water*, a dash at a time.*

6

Serve

Apportion **chicory** onto plates and sprinkle with **walnuts**.

Arrange **pork fillet pieces** with the **onion and apple cream sauce** and **baked potatoes** next to it and sprinkle with **parsley**.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!

HELLO FRESH

Morceaux de filet de porc dans une sauce crémeuse à la pomme et à l'oignon avec endives caramélisées garnies de noix

24

Famille | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 731 kcal • Cuisiner au 5e jour

Endive

Morceaux de filet de porc

Pommes de terre grenailles

Pomme

Oignon

Persil

Crème demi-écrémée

Noix

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, sucre*, beurre*, vinaigre de vin blanc*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

et 2 grandes poêles avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Endive	2 x	120 g	4 x	120 g
Filet de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Pommes de terre grenaille	1 x	400 g	1 x	800 g
Pomme	1 x	180 g	2 x	180 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème demi-écrémée **7)**	1 x	150 g	2 x	150 g
Noix **24)**	1 x	20 g	1 x	40 g

**Tenir 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. 1.140 g)
Valeur calorique	268 kJ/ 64 kcal	3.060 kJ/ 731 kcal
Lipides	3.88 g	44.37 g
– dont acides gras saturés	1.52 g	17.39 g
Glucides	5.11 g	58.47 g
– dont sucre	2.31 g	26.43 g
Protéines	3.74 g	42.73 g
Sel	0.461 g	5.266 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **24)** noix

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

2023-W08

1

Cuire les pommes de terre grenaille

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

Couper les **pommes de terre** en deux ou en quatre.

Répartir les **pommes de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajouter 1 cs [**2 cs**] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***, et enfourner pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient cuites et un peu dorées.

2

Couper les légumes

Couper l'**oignon** en deux puis en fines lamelles.

Couper la pomme en quartiers et enlever les graines.

Couper les **quartiers de pomme** en fines lamelles.

Couper les **endives** en deux dans le sens de la longueur et saupoudrer les surfaces coupées de 2 cc [**4 cc**] de **sucre***.

Hacher finement les **feuilles de persil**.

3

Faire frire les endives

Dans une grande poêle avec couvercle, faire griller les **noix** pendant 1 à 2 min sans ajouter de graisse.

Retirer du feu. Dans la poêle, faire chauffer 0.5 cs [**1 cs**] d'**huile*** et 2 cc [**4 cc**] de **beurre*** à feu moyen.

Déposer les **endives** dans la poêle, côtés coupés vers le bas, et les faire caraméliser pendant 3 à 4 min.

Déglacer avec 100 ml [**200 ml**] d'**eau***, **saler***, **poivrer*** et faire cuire les **endives** à couvert pendant 8 à 10 min à feu moyen.

4

Faire revenir la viande

Couper les **filets de porc** en 4 [8] **médaillons** et **saler*** des deux côtés. Dans une deuxième grande poêle avec couvercle, faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** à feu moyen.

Y faire revenir la **viande** pendant 3 à 5 min en la retournant.

Retirer du feu. Faire revenir l'**oignon** et la **pomme** dans la poêle pendant 2 à 3 min.

Ajouter 1 cs [**2 cs**] de **vinaigre*** et laisser réduire.

Ajouter la **crème demi-écrémée**, le liquide de cuisson de l'**endive** et 4 g [**8 g**] de **bouillon de légumes en poudre***.

5

Touche finale

Remettre la **viande** dans la poêle et laisser mijoter 4 à 5 min à couvert jusqu'à ce que la **viande** ne soit plus que légèrement rose à l'intérieur et que la **sauce** ait un peu épaissi. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Astuce : *Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau*.*

6

Dresser

Répartir les **endives** braisées sur des assiettes et les parsemer de **noix**.

Dresser à côté les **morceaux de filet de porc** dans la **sauce crémeuse à la pomme et à l'oignon** ainsi que les **pommes de terre** et parsemer de **persil**.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !