

Schweinemedallions mit Haselnussspätzle

Champignon-Porree-Rahm und Preiselbeeren

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 903 kcal • Tag 2 kochen

15



Schweinefilet



Haselnussspätzle



Kochsahne



Champignons und Porree, geschnitten



kleine Salatgurke



Petersilie, glatt



Wildpreiselbeerenmarmelade



Rinderbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Haselnussspätzle 8) 15) 23)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Champignons und Porree, geschnitten	200 g	300 g	400 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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. 650 g)
Brennwert	584 kJ/140 kcal	3778 kJ/903 kcal
Fett	6,3 g	40,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,9 g
Kohlenhydrate	12,5 g	81,1 g
– davon Zucker	5,4 g	34,8 g
Eiweiß	7,7 g	49,6 g
Salz	0,72 g	4,63 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) **8)** Eier **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

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

1



Spätzle anbraten

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden und in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahne** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Haselnussspätzle** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun braten.

Tipp: Brate die Spätzle für 4 Personen in 2 Pfannen, verwende dann dieselben Pfannen in Schritt 2.

2



Schweinefleisch anbraten

Schweinefleisch in 4 [6 | 8] **Medallions** schneiden.

In einer der großen Pfannen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Medallions** darin 2 Min. pro Seite scharf anbraten. **Medallions** aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignon-Lauch-Mix** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Gemüse mit restlicher **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Rinderbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen.

3



Soße vollenden

Schweinemedallions in die **Soße** geben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist und die **Schweinemedallions** innen nur noch leicht rosa sind. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie grob hacken.

Spätzle auf Teller verteilen. **Gurkensalat**, **Schweinemedallions** und **Soße** dazu anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und mit **Preiselbeermarmelade** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

