

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>

