

Schweinemedallions mit Haselnussspätzle

Champignon-Lauch-Rahm und Preiselbeeren

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 912 kcal • Tag 2 kochen

15



Schweinefilet



Haselnussspätzle



Kochsahne



Champignons und Lauch, geschnitten



Gurke



Frühlingszwiebel



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 Gemüseribe, 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 Lauch, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	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. 740 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	3816 kJ/912 kcal
Fett	5,6 g	41,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13 g
Kohlenhydrate	11 g	81,1 g
– davon Zucker	5,2 g	38,6 g
Eiweiß	6,8 g	50,4 g
Salz	0,63 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal

1



2



3



Spätzle anbraten

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Gurke in feine Scheiben hobeln und in einer großen Schüssel mit der **Frühlingszwiebel** und 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.

Schweinefleisch anbraten

Schweinefleisch in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer der großen Pfannen erhitzen und **Medaillons** darin für 4 – 5 Min. von beiden Seiten scharf anbraten.

Medaillons 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.

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>

