

# Schnelles Geschnetztes mit Porree & Karotte

dazu Mini-Knödel und Preiselbeermarmelade

Family **schnell** 20 – 30 Minuten • 678 kcal • Tag 5 kochen



-  Schweineschnitzel
-  Mini-Klöße
-  Porree
-  Karotte
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Wildpreiselbeerenmarmelade
-  gerebelter Thymian
-  Worcester Sauce
-  Kochsahne

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Mini-Knöbse <b>14</b> )	375 g	562,5 g**	750 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	7,5 g**	10 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	37,5 g**	50 g
gerebelter Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Worcester Sauce <b>11</b> )	8 ml	12 ml**	16 ml
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	150 g	300 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. 640 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2838 kJ/678 kcal
Fett	4 g	25,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,4 g
Kohlenhydrate	11,4 g	73,7 g
– davon Zucker	2,8 g	17,9 g
Eiweiß	5,5 g	35,6 g
Salz	0,7 g	4,53 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) **10**) Sellerie **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Karotte** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

**Porree** halbieren, auswaschen und in feine Halbmonde schneiden.

**Schweineschnitzel** in feine Streifen schneiden.



## Knödel garen

**Mini-Knödel** in den großen Topf geben und 12 – 15 Min. garen, bis die **Knödel** an der Oberfläche schwimmen.

**Tipp:** Du erzielst das beste Ergebnis, wenn das Wasser nur siedet.

**Mini-Knödel** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und ggf. warm halten.



## Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** stark erhitzen. **Schweinstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten. Die Hälfte **gerebelter Thymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen.



## Gemüse anbraten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karotte**, **Porree** und restlichen **Thymian** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, „Hello Muskat“, **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen. Hitze reduzieren und 5 – 7 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Letzte Schritte

**Schweinstreifen** zurück in die Pfanne geben und 1 Min. aufwärmen. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Mini-Knödel** und **Schweinegeschnetzeltes** auf tiefen Tellern anrichten und mit der **Wildpreiselbeermarmelade** 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>

