



# Bio-Schweinemedallions mit Haselnusspätzle

## Champignon-Porree-Rahm und Preiselbeeren

Family High Protein extra schnell 15 – 25 Minuten • 990 kcal • Tag 2 kochen



Bio Schweinefilet



Haselnusspätzle



Leichte 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
Bio Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Haselnussspätzle <b>8) 15) 23)</b>	400 g	600 g	800 g
Leichte Kochsahne <b>7)</b>	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	640 kJ/153 kcal	4143 kJ/990 kcal
Fett	7,9 g	51,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	20,9 g
Kohlenhydrate	12,4 g	80,2 g
– davon Zucker	5,5 g	35,5 g
Eiweiß	7,7 g	49,8 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>

