

Schnelles Geschnetzeltes 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“
-  Wildpreiselbeermarmelade
-  gerebelter Thymian
-  Worcester Sauce
-  Kochsahne



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-Klöße 14	375 g	562,5 g**	750 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	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 11	8 ml	12 ml**	16 ml
Kochsahne 7	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.)

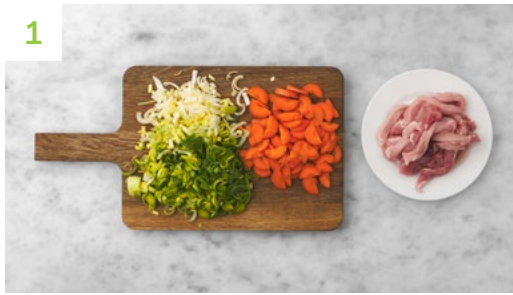
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2837 kJ/678 kcal
Fett	4 g	25,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,4 g
Kohlenhydrate	11,4 g	73,7 g
– davon Zucker	2,8 g	17,9 g
Eiweiß	5,5 g	35,6 g
Salz	0,7 g	4,53 g

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.

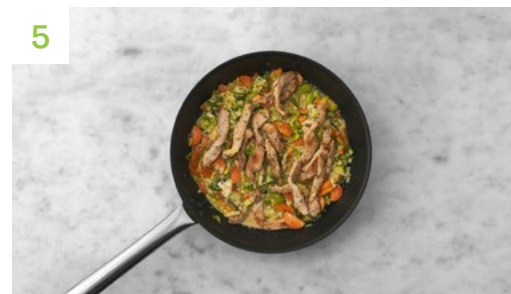
Aus der Pfanne nehmen.



Gemüse anbraten

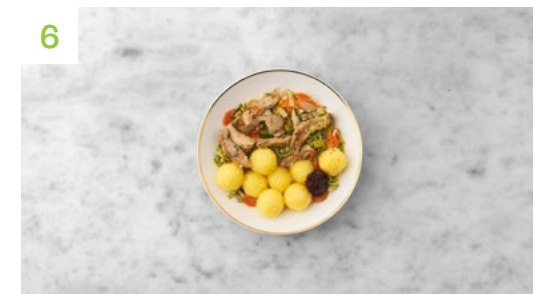
In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotte**, **Porree** und restlichen **Thymian** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

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>

