



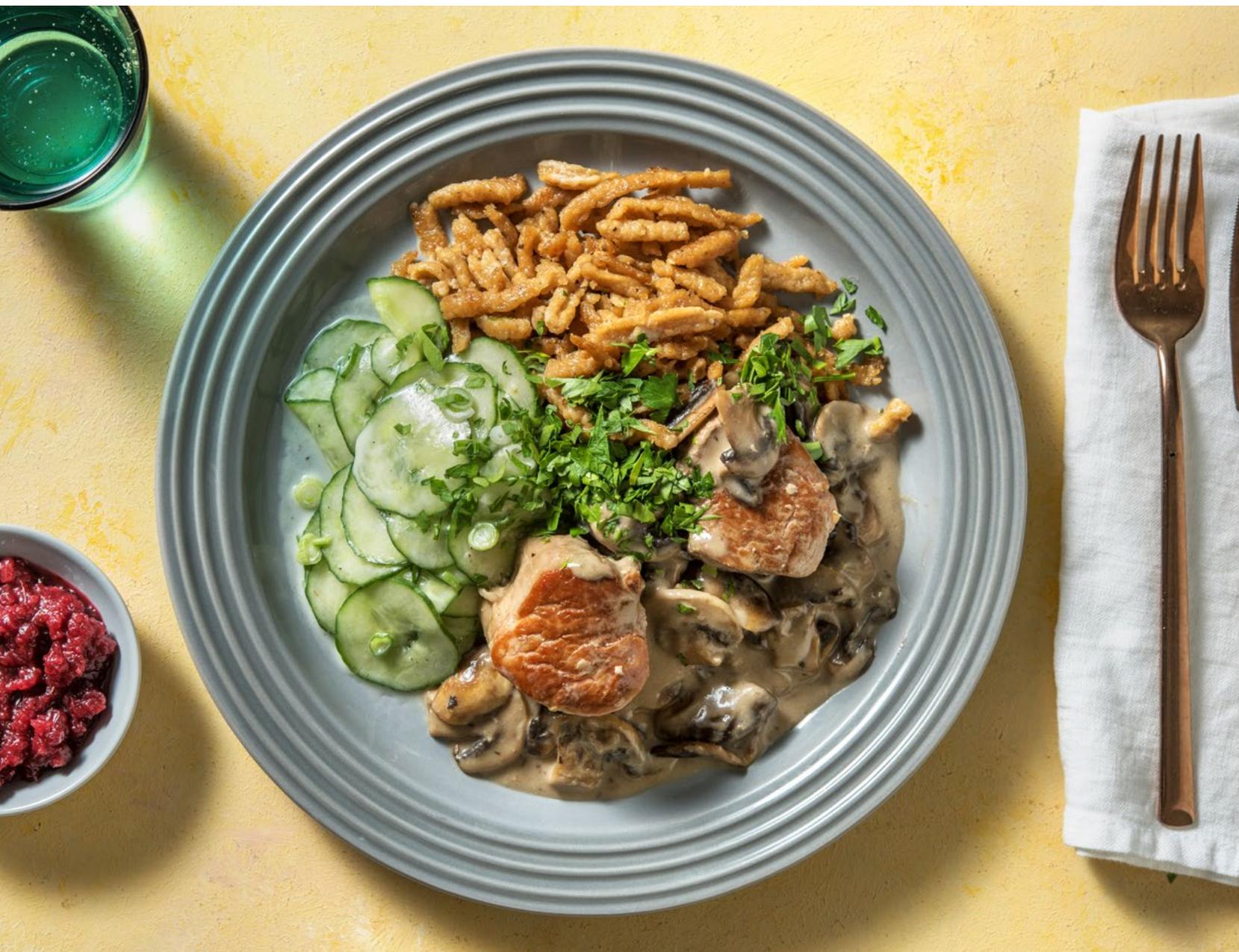
Schweinemedallions mit Haselnussspätzle

Champignonrahm und Preiselbeeren

Zeit sparen Family Viel Gemüse 15 Minuten • 3685 kJ/881 kcal • Tag 2 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Haselnussspätzle



Champignons in Scheiben



Kochsahne



Frühlingszwiebel



Schweinefilet



Gurke



Petersilie



Rinderbrühe



Wildpreiselbeermarmelade



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Haselnussspätzle 8 15 23	400 g	600 g	800 g
Champignons in Scheiben	200 g	300 g	400 g
Kochsahne 7	150 g	200 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Gurke NL ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	501 kJ/120 kcal	3685 kJ/881 kcal
Fett	5,45 g	40,08 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	11,98 g
Kohlenhydrate	10,63 g	78,20 g
– davon Zucker	2,55 g	18,72 g
Eiweiß	6,74 g	49,59 g
Salz	0,695 g	5,113 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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 **Champignons** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Champignons 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 **Champignonrahm** 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>

