



Saftiges Schweinskotelett

mit cremigem Kräuter-Kartoffel-Gurkensalat



HELLO KNOBLAUCH!

Knoblauch schützt nicht nur vor Vampiren, sondern auch vor Viren, Bakterien und Pilzen.



Schweinskoteletts



Crème fraîche



Kartoffeln



Gurke



rote Zwiebel



Oregano



Knoblauchzehe



Petersilie

25 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Falls Du gerne klassisch und herzhaft den Kochlöffel schwingst, dann aufgepasst: Was gibt es Schöneres als ein perfekt gebratenes Schweinskotelett heiss aus der Bratpfanne mit einem cremigen, frischen Salat? Lass es Dir schmecken, Finger ablecken ist absolut erlaubt. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, ein **Sieb**, eine **Gemüseraffel**, eine **Knoblauchpresse**, eine **grosse Schüssel** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse halbieren oder vierteln. Kochendes **Wasser** in einen grossen Topf geben, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelstücke** zugeben und bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen. Anschliessend in ein Sieb abgessen, abtropfen und kurz abkühlen lassen.



4 KARTOFFELN ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl** erhitzen, **Kartoffelhälften** darin auf beiden Seiten ca. 5 Min. anbraten. **Zwiebelringe** zugeben und unter Wenden ca. 2 Min. mitbraten. Kurz abkühlen lassen und zusammen mit den **Gurkenscheiben** und der restlichen **Petersilie** in der Schüssel mit dem **Dressing** vermischen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Knoblauch und **rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in feine Ringe schneiden. **Gurke** in Scheiben raffeln. **Oregano** und **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



5 STEAKS BRATEN

Die grosse Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen, darin erneut 1 TL [2 TL] **Olivenöl** erhitzen und **Schweinskoteletts** 4–5 Min. auf beiden Seiten braten.



3 DRESSING ZUBEREITEN

Knoblauch in eine grosse Schüssel pressen, mit 2–3 EL **Crème fraîche** 2 EL [4 EL] **Essig**, 1/2 TL [1 TL] **Zucker**, 1 TL [2 TL] **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Oregano** und **Petersilie** zu einem **Dressing** verrühren.

TIPP: Wenn es schnell gehen soll: Einfach alle Zutaten von Punkt 4 mischen, ohne anzubraten. Feiner ist es aber angebraten.



6 ANRICHTEN

Koteletts auf Teller anrichten und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. **Kräuter-Kartoffel-Gurkensalat** dazu anrichten und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Knoblauchzehe	½ x	2 g	1 x	2 g
rote Zwiebel	1 x	110 g	1 x	110 g
Gurke	½ x	200 g	1 x	400 g
Oregano ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Schweinskotelett	2 x	160 g	4 x	160 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Essig, Zucker, Senf, Olivenöl, Pfeffer

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2640 kJ/630 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	6 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

7) Lactose

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Juicy pork chop

with creamy potato and cucumber salad with herbs



HELLO GARLIC!

Garlic not only protects against vampires, but also against viruses, bacteria and fungi.



Pork chops



Crème fraîche



Potatoes



Cucumber



Red onion



Oregano



Garlic clove



Parsley

25 minutes

Level 1

Save time

If you like classic, hearty cooking, what could be better than a perfectly cooked pork chop straight from the frying pan with a creamy, fresh salad? Enjoy your meal, and remember, finger-licking is allowed. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, a sieve, a vegetable grater, a garlic press, a **large** bowl and a **large** frying pan.



1 COOK POTATOES

Cut unpeeled potatoes into halves or quarters, depending on size. Pour boiling water into a large pot, add a little **salt** and bring to the boil. Add potato halves and cook on medium heat for 10-12 min. Then drain in a sieve, drip dry and allow to cool for a little while.



2 MEANWHILE

Peel garlic and red onion. Cut onion into thin rings. Grate cucumber into slices. Shake **oregano** and parsley dry, pluck leaves and chop them roughly.



3 PREPARE DRESSING

Press garlic into a large bowl and mix with 2-3 tbsp. **crème fraîche**, 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar, ½ tsp. [1 tsp.] sugar, 1 tsp. [2 tsp.] mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil**, **oregano** and parsley to make a **dressing**.

***TIP:** If you're in a hurry: Simply mix all ingredients in Step 4 together without frying them. But they do taste better fried.*



4 SAUTÉ POTATOES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil in a large frying pan and sauté the potato halves in it on both sides for approx. 5 min. Add onion rings and stir-fry for approx. 2 min. Allow to cool briefly before mixing together with the cucumber slices and the rest of the parsley in the bowl with the **dressing**.



5 FRY STEAKS

Wipe the large frying pan with kitchen roll and heat up 1 tsp. [2 tsp.] **olive** oil again, then fry pork chops for 4-5 min. on both sides.



6 ARRANGE

Arrange pork chops on plates and sprinkle with a little salt and pepper. Add potato and cucumber salad with herbs and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Garlic clove	½ x	2 g	1 x	2 g
Red onion	1 x	110 g	1 x	110 g
Cucumber	½ x	200 g	1 x	400 g
Oregano ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Parsley ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pork chops	2 x	160 g	4 x	160 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, vinegar, sugar, mustard, olive oil, pepper

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	440 kJ/105 kcal	2640 kJ/630 kcal
Fat	5 g	32g
- incl. saturated fats	4 g	23 g
Carbohydrate	7 g	45 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	6 g	33 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

7) Lactose

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Côtelette de porc

et sa salade crémeuse de pommes de terre et concombre aux herbes



HELLO AIL !

L'ail ne protège pas seulement des vampires mais également des bactéries, des virus et des champignons.



Côtelettes de porc



Crème fraîche



Pommes de terre



Concombre



Oignon rouge



Origan



Gousse d'ail



Persil

25 minutes

Niveau 1

Gain de temps

Si vous appréciez une cuisine classique et généreuse, cette recette est alors pour vous. Qu'il y a-t-il de plus délicieux qu'une côtelette de porc parfaitement cuite à la poêle accompagné d'une salade fraîche et crémeuse ? Dégustez et n'hésitez pas à vous lécher les doigts. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** casserole, une passoire, une râpe à légumes, un **presse-ail**, un **grand** saladier et une **grande** poêle.



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper en deux ou en quatre selon leur taille les **pommes** de terre non pelées. Verser de l'eau bouillante dans une grande casserole, **saler** et porter à ébullition. Verser les **pommes** de terre et cuire à feu moyen pendant 10 à 12 min. Égoutter ensuite dans une passoire, sécher et laisser brièvement refroidir.



2 PENDANT CE TEMPS

Peler l'ail et l'oignon rouge. Trancher finement l'oignon en rondelles. Râper le concombre en tranches. Laver l'origan et le persil, secouer pour les sécher, arracher les feuilles et les hacher grossièrement.



3 PRÉPARER LE DRESSING

Presser l'ail dans un grand saladier, mélanger avec 2 à 3 cs de **crème fraîche**, 2 cs [4 cs] de vinaigre, ½ cc [1 cc] de sucre, 1 cc [2 cc] de moutarde, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, l'origan et le persil pour le **dressing**.

ASTUCE : Si vous êtes pressé : mélangez simplement tous les ingrédients mentionnés au point 4, sans faire revenir. Les saveurs sont cependant plus grandes en saisissant.



4 CUISSON DES POMMES DE TERRE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et y faire revenir les moitiés de **pommes** de terre sur les deux faces env. 5 min. Ajouter les rondelles d'oignon et faire revenir avec en les retournant env. 2 min. Laisser tiédir brièvement et mélanger aux tranches de concombre et au reste de persil dans le saladier avec la sauce **dressing**.



5 CUIRE LES STEAKS

Essuyer la grande poêle avec du papier essuie-tout, chauffer dedans à nouveau 1 cc [2 cc] d'huile d'**olive** et les côtelettes de porc 4 à 5 min sur les feux faces.



6 DRESSER

Servir les côtelettes dans les assiettes et saupoudrer d'un peu de sel et de poivre. Déguster avec le salade de concombre, **pommes** de terre et herbes.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Gousse d'ail	½ x	2 g	1 x	2 g
Oignon rouge	1 x	110 g	1 x	110 g
Concombre	½ x	200 g	1 x	400 g
Origan	1 x	5 g	1 x	10 g
Persil	1 x	5 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Côtelettes de porc	2 x	160 g	4 x	160 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, vinaigre, sucre, moutarde, huile d'olive, poivre

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	440 kJ/105 kcal	2640 kJ/630 kcal
Graisse	5 g	32 g
- dont acides gras saturés	4 g	23 g
Glucides	7 g	45 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	6 g	33 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	< 1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lactose

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch