



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 36 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015

## Asiatisch mariniertes Schweinefleisch mit Thymian-Knoblauch-Soße, Risi e Bisi und Karottensalat

Wenn Dir das Essen nur halb so gut schmeckt, wie es aussieht, kannst Du Dich auf eine leckere Mahlzeit freuen. Und feststellen, dass asiatisch kochen nicht immer bedeutet, alles kleinzuschneiden und in den Wok zu werfen. Schmecken tut es allerdings in beiden Fällen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachs



Sweet Chili-Soße



Erbsen, frisch



Basmatireis



Karotten



Gewürzmischung



Knoblauch



Thymian



Joghurt



Schalotte

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Schweinelachs	2	4
Sweet Chili-Soße	ca. 30 ml	ca. 60 ml
Erbsen, frisch	100 g	200 g
Basmatireis	150 g	300 g
Karotten	2	4
Gewürzmischung <b>15)</b> (Koriander, Kreuzkümmel, je 1 g)	2 g	4 g
Knoblauch ☸	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	200 g
Schalotte	1	2

☸ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**7)** Lactose **15)** kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 764 kcal  
Kohlenhydrate: 79 g  
Fett: 31 g, Eiweiß: 38 g  
Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Butter, Salz, Essig, Olivenöl, Honig, Pfeffer, Zucker

### Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, kleine Schüssel, kleiner Topf (mit Deckel), Salatschüssel, Gemüsehobel,  
hohes Gefäß, Pürierstab, Pfanne



**1** **Schweinelachs** mit Küchenpapier trockentupfen. Dann in einer kleinen Schüssel mit der **Sweet Chili-Soße** vermischen und ein paar Min. darin marinieren.



**2** **Erbsen** aus den Schoten pulen. In einem kleinen Topf 1 EL **Butter** erwärmen, **Basmatireis** dazugeben. Sobald die Butter vom Reis aufgenommen wurde, 300 ml Wasser, **Erbsen** und ein wenig **Salz** dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze ein wenig reduzieren und das Risi e Bisi ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.



**3** In einer Salatschüssel 1 EL **Essig**, 1 EL **Olivenöl**, ½ TL **Honig**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Karotten** schälen und direkt in die Salatschüssel hobeln, unter das Dressing heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**4** **Knoblauch** abziehen. **Thymian** waschen, trockenschütteln und Blätter abstreifen. In einem hohen Rührgefäß **Joghurt**, **Knoblauch**, ⅔ der **Thymianblätter**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker** mit einem Pürierstab zu einer Soße verarbeiten. Bis zum Anrichten kühl stellen.

**5** **Schalotte** abziehen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen und das marinierte **Schweinefleisch** von einer Seite ca. 2 Min. anbraten, dann Fleisch wenden und **Schalotten** zugeben, alles zusammen 1–2 Min. weiterbraten.

**6** **Rise e Bisi** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Gebratenes Schweinefleisch**, **Thymian-Knoblauch-Soße** und **Karottensalat** dazu anrichten, mit restlichem **Thymian** bestreuen und genießen!