

# Schweinefilet süßsauer mit Aprikose

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

High Protein **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 728 kcal • Tag 5 kochen

16



Schweinefilet



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Sesamsamen



Ketchup



Paprika multicolor



Sojasoße



Maisstärke



Sriracha Sauce



getrocknete Aprikosen



Basmatireis



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	40 g	60 g	80 g
Basmatireis	150 g	225 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. 720 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3046 kJ/728 kcal
Fett	2,7 g	19,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4 g
Kohlenhydrate	13,8 g	99,7 g
– davon Zucker	4,5 g	32,2 g
Eiweiß	5,7 g	41,1 g
Salz	0,33 g	2,34 g

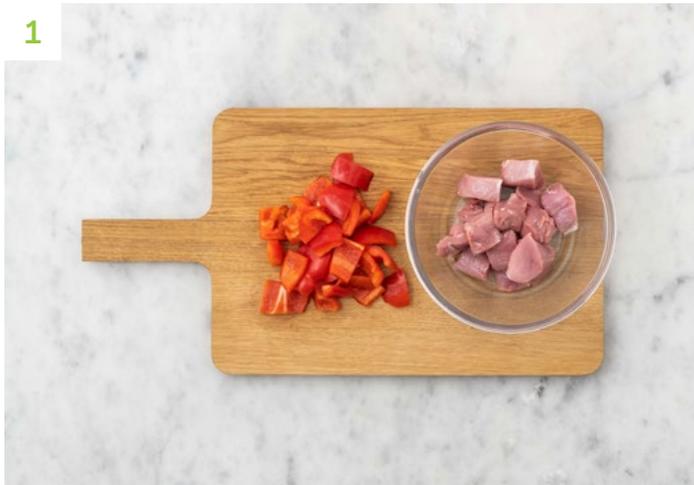
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen

1



2



3



## Reis kochen

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** hineinrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Während der **Reis** kocht, **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

**Schweinefilet** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

## Soße zubereiten

**Getrocknete Aprikosen** fein hacken.

In einem Messbecher 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, **Ketchup**, **Sriracha**, **Maisstärke**, die Hälfte der [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** verrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Schweinefiletstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

**Paprika** und **Aprikosen** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. braten.

## Anrichten

**Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, **Sesam** dazugeben und ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf Teller verteilen. **Süßsaure** Pfanne darauf geben und 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>

