



MARINIERTES SCHWEINEFILET AUF KAROTTEN, Brokkoli, Buschbohnen und Jasminreis



EXTRA FLEISCH

mariniertes Schweinefilet



Schweinefilet



Ingwer



roter Chili



Knoblauchzehe



Jasminreis



Buschbohnen



Karotte



Brokkoli



Sojasoße



Sweet-Chili-Sauce

20 [25|25] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als ein saftig-zartes Schweinefilet: eine Extraportion saftig-zartes Schweinefilet. Für asiatisches Urlaubs-Feeling wird unser Schweinefilet in eine **scharfe** Marinade aus Chili, Ingwer und Knoblauch gehüllt und von ganz viel knackigem Gemüse und duftendem Jasminreis begleitet. Eine Kombination, die Dich mit gesunden, sattmachenden **Ballaststoffen** versorgt. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Alles in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivöl*** und **Salz*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in einen tiefen Teller umfüllen. **Schweinefilets** in der **Marinade** mehrmals wenden und kurz beiseitestellen.



4 FLEISCH ANBRATEN

5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzten und marinierte **Schweinefilets** darin von beiden Seiten 3 – 5 Min. scharf anbraten. Währenddessen Varoma abnehmen, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** warm halten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Bohnen** abschneiden, dann halbieren und in den Varoma-Behälter geben. **Karotte** schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden, dann dritteln, sodass Stifte entstehen und zugeben. **Brokkoli** in feine Röschen aufteilen und ebenfalls zugeben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma-Behälter verschließen.



5 FERTIGSTELLEN

Schweinefilets mit **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Zucker*** und **Garflüssigkeit*** ablöschen. **Varomagemüse** zugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit hat. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 VORGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Wasser*** und **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller geben. Mit der **Schweinefilet-Gemüse-Mischung** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer BR CN	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
roter Chili ES	½ 🍷	¾ 🍷	1
Schweinefilet	560 g	840 g	1120 g
Karotte DE	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Brokkoli DE NL	1 (klein)	¾ 🍷	1
Sojasoße 1) 6)	20 ml	30 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml	40 ml
Olivöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Reis		1200 g	
Salz* für Reis		1½ TL	
Zucker*	½ TL	¾ TL	1 TL
Garflüssigkeit*	100 ml	150 ml	200 ml
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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	3213 kJ/768 kcal
Fett	2 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	10 g	81 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	9 g	74 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 10) Sojabohnen

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!