

Reis-Bowl mit marinierten Schweinefiletstreifen dazu süße Sojagurken und Brokkoli

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 5 kochen

22



Schweinefilet



Sojasoße



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Gurke



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Brokkoli



Basmatireis



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl*, Salz*

Kochutensilien

großen Topf, große Pfanne, kleinen Topf mit Deckel, Knoblauchpresse, Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Brokkoli IT ES	1	1	1
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. 730 g)
Brennwert	370 kJ/89 kcal	2711 kJ/648 kcal
Fett	1,52 g	11,14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,35 g	2,56 g
Kohlenhydrate	12,68 g	92,85 g
– davon Zucker	3,21 g	23,48 g
Eiweiß	5,86 g	42,88 g
Salz	0,330 g	2,416 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Fleisch braten

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinefiletstreifen** in die Pfanne geben. Darauf achten, dass diese nicht aneinander kleben und für ca. 4 – 6 Min. rundherum knusprig anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für die Gurkensticks

Limette vierteln.

In einer großen Schüssel **Sojasoße** mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Gurke quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Gurke** in die große Schüssel geben und mit dem **Sojadressing** vermengen.



Brokkoli kochen

Brokkoliröschen in den Topf mit dem kochenden **Salzwasser** geben und 2 – 3 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.



Kleine Vorbereitung

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden oder brechen.

Knoblauch abziehen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Schweinefilet zuerst in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Schweinefiletstreifen in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, mit 2,5 EL [4 EL | 5 EL] **Mehl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen und mit **Salz*** würzen.



Anrichten

Reis in tiefen Tellern anrichten, **Brokkoli**, **Gurkensticks** und **Schweinefiletstreifen** dazu anrichten und mit **Chilistreifen** toppen. Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** 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>

