

Reis-Bowl mit marinierten Schweinefiletstreifen dazu süße Sojagurken und Brokkoli

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 5 kochen

23



Jasminreis



Schweinefilet



Sojasaße



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Gurke



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Brokkoli



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

thermomix

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
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
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2704 kJ/646 kcal
Fett	1,51 g	11,02 g
- davon ges. Fettsäuren	0,34 g	2,49 g
Kohlenhydrate	12,72 g	93,08 g
- davon Zucker	3,22 g	23,58 g
Eiweiß	5,98 g	43,76 g
Salz	0,337 g	2,465 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



Zu Beginn

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden oder brechen und in den Varoma-Behälter geben.

Brokkoli leicht **salzen*** und Varoma-Behälter verschließen.



Gurken marinieren

Limette vierteln.

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

Limettenspalten verrühren.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die große Schüssel geben und mit dem **Sojadressing** vermengen.

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.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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



Fleisch braten

Nach der Dampfgarzeit den Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen 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.



Schweinefilet marinieren

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

Schweinefiletstreifen in die große Schüssel zu dem **Knoblauch** geben, mit **Weizenmehl*** 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>

