



SCHWEINEFILET-GESCHNETZELTES mit Champignon-Reis

EXPRESS REZEPT



gedämpfter Basmatireis



Champignons
in Scheiben



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Béchamelsoße



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



Ajvar



Rinderbrühe



rote Paprika

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 großen Topf, 1 große Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

In einem hohen Rührgefäß **Béchamelsoße**, **Ajvar**, **Rinderbrühe**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zusammen glatt verrühren.

Paprika vierteln, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



2 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Schweinefiletspitzen** für 1 – 2 Min. scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz in einer großen Schüssel beiseitestellen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

Dieselbe Pfanne wieder erhitzen und darin, ohne Zugabe weiteren Fetts, den **Brokkoli-Karotten-Mix** und die **Paprikastreifen** für 2 – 3 Min. anbraten. Hitze der Pfanne reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Danach offen für 5 – 6 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



4 FÜR DEN REIS

Währenddessen 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einem großen Topf erhitzen und **Champignons** 2 Min. anschwitzen. Hitze reduzieren und Topfinhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Reis** hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren für ca. 3 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 FLEISCH HINZUFÜGEN

Fleisch zu dem **Gemüse** in die **Soße** geben und weitere 1 – 2 Min. erhitzen.



6 ANRICHTEN

Reis und **Geschnetzeltes** nebeneinander auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Béchamelsoße 1) 5)	200 g	300 g	400 g
Ajvar 11)	50 g	75 g	100 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
rote Paprika NL	1	2	2
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
gedämpfter Basmatireis	250 g	375 g	500 g
Champignons in Scheiben	100 g	200 g	200 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	100 g	200 g	200 g
Wasser* für Schritt 1	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	2.923 kJ/648 kcal
Fett	5,85 g	37,93 g
- davon ges. Fettsäuren	1,65 g	10,72 g
Kohlenhydrate	8,26 g	53,52 g
- davon Zucker	2,23 g	14,45 g
Eiweiß	5,09 g	32,99 g
Salz	0,860 g	5,571 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at