

Schweinefilet in Pflaumensoße mit Brokkolini und Jasminreis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2874 kJ/687 kcal • Tag 5 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Schweinefilet



Frühlingszwiebel



Ketchup



Gemüsebrühe



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Pflaumenmus



Ketjap Manis



getrocknete Pflaumen



Brokkolini (Bimi)



Jasminreis



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Pflaumenmus	60 g	80 g	120 g
Ketjap Manis 11) 15)	36 ml	54 ml	72 ml
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g

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. 630 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2874 kJ/687 kcal
Fett	1,52 g	9,54 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	1,94 g
Kohlenhydrate	16,85 g	105,92 g
– davon Zucker	6,36 g	40,00 g
Eiweiß	6,60 g	41,50 g
Salz	0,536 g	3,367 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: 10) Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland

1



2



3



Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Getrocknete **Pflaumen** grob hacken.

Fleisch braten

Schweinefilets in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefiletstücke**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in **Rapsöl**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und getrocknete **Pflaumen** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Ketchup**, **Ketjap Manis** und **Pflaumenmus** ablöschen, ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt und das **Fleisch** innen leicht rosa ist.

Brokkolini kochen & anrichten

Einen zweiten großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Brokkolini** im heißen **Wasser** 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Reis und **Brokkolini** auf Teller verteilen.

Pflaumenpfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen 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>

