

Schweinefilet mit Orangen-Teriyaki-Soße dazu Ofenpaprika und Basmatireis

High Protein Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2973 kJ/711 kcal • Tag 5 kochen

4



Basmatireis



Sojasoße



Schweinefilet



Orange



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Paprika



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Orange ES MA EG	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
rote Paprika NL BE ES	2	3	4
Maistasärke	4 g	6 g	8 g
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. 620 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2973 kJ/711 kcal
Fett	3,35 g	20,75 g
– davon ges. Fettsäuren	0,50 g	3,08 g
Kohlenhydrate	14,67 g	90,95 g
– davon Zucker	4,76 g	29,50 g
Eiweiß	6,35 g	39,36 g
Salz	0,380 g	2,359 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Soße zubereiten

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein reiben.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Weißer **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin 2 – 3 Min. anbraten.



Paprika backen

2 [3 | 4] 0,5 cm dünne Scheiben von der **Orange** abschneiden und restliche **Orange** pressen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Paprika auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 12 – 15 Min. backen, bis die **Paprika** weich und goldbraun sind.



Soße vollenden

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Stärke** und **Orangensaft** verrühren.

Pfanne mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Zucker*** unterrühren und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** andickt. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

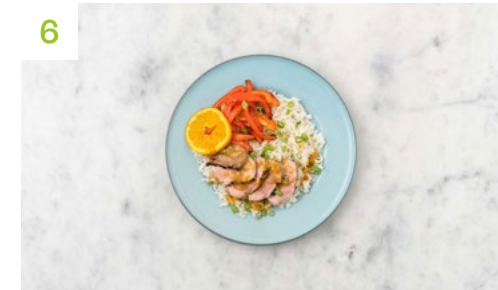


Fleisch braten

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Schweinefilets mit auf das Backblech geben, mit den **Orangenscheiben** belegen und in den letzten 10 Min. im Backofen mitgaren, bis das **Fleisch** leicht rosa ist.



Anrichten

Schweinefilets nach der Garzeit in dünne Scheiben schneiden.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Ofenpaprika und **Schweinefilets** darauf anrichten. Mit gebackenen Orangenscheiben und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Teriyakisauce** genießen.

Tipp: Nach Wunsch kannst Du den Bratsaft von Ofengemüse und Fleisch unter die Soße rühren.

Guten Appetit!