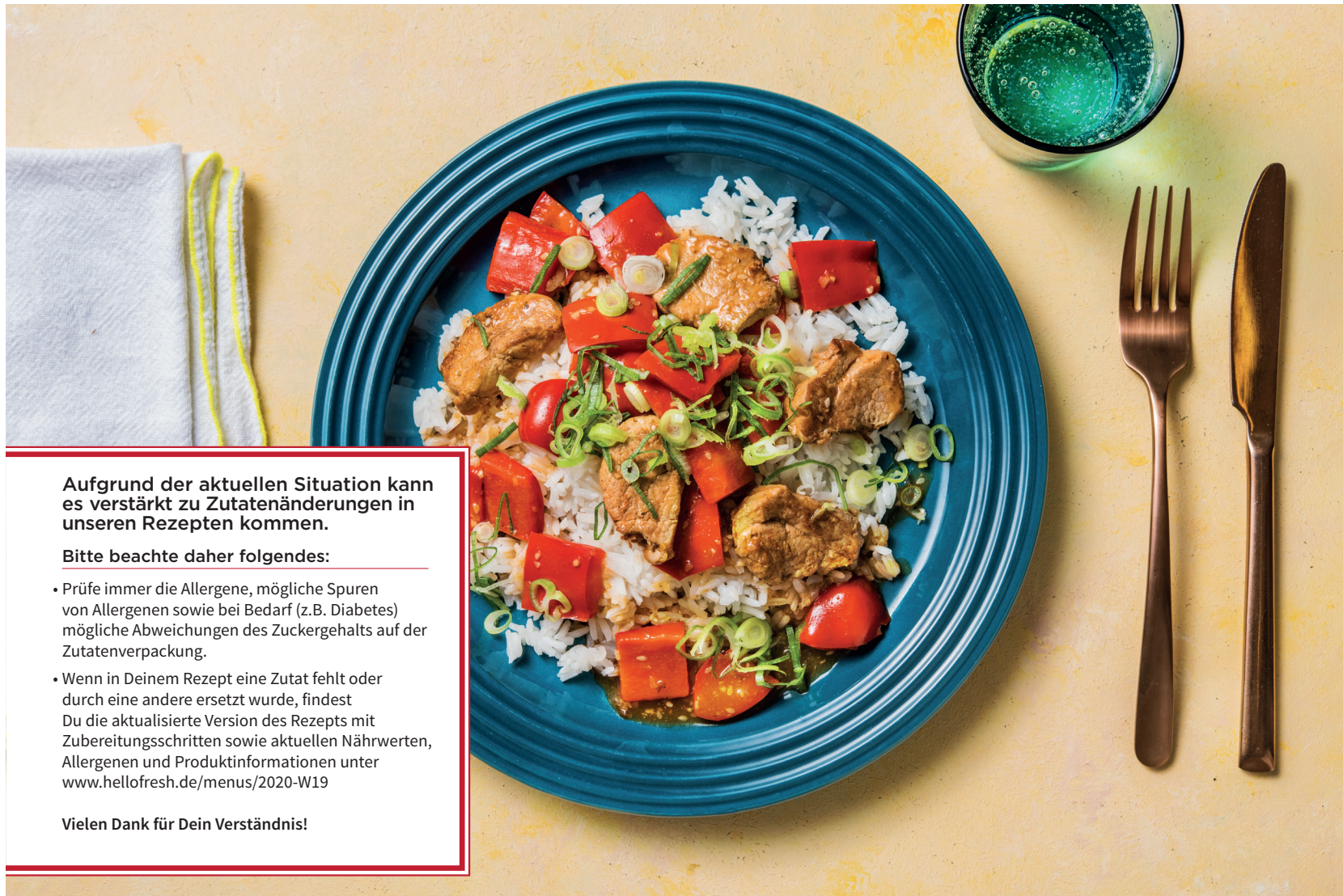




SCHWEINEFILET SÜSSSAUER

mit Paprika, Sesam und Jasminreis

EXPRESS
REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Schweinefilet



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Knoblauch-Zwiebel-Paste



Sesam



Ketchup



Paprika



Sojasoße



Rotweinessig



Maisstärke



Gemüsebrühe



Honig

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

20

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 REIS GAREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

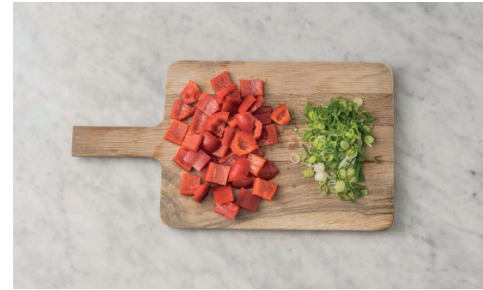
Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Jasminreis** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Während der **Reis** kocht, mit dem Rezept fortfahren.



2 SOSSE VORBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Ketchup**, **Maisstärke**, **Rotweinessig**, **Sojasoße**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker*** und **Honig** miteinander vermischen.



3 ZWISCHENDURCH

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.



4 FLEISCH SCHNEIDEN

Schweinefilets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefiletstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.



5 ZUTATEN ANBRATEN

Paprikawürfel, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** und **Sesam** zufügen und erneut 1 Min. mitbraten. Dann **Ketchup-Sojasoße-Mix** hinzufügen und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis auf Teller verteilen. **Süßsaure Pfanne** darauf verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	2	2
Knoblauch-Zwiebel-Paste	½ EL ☉	¾ EL ☉	1 EL ☉
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Ketchup 3)	34 ml	51 ml	85 ml
rote Paprika ES NL IL BE	1	2	2
Sojasoße 1) 10)	25 ml	40 ml	50 ml
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	40 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	1.000 ml	1.500 ml	1.700 ml
Wasser* für Schritt 2	200 ml	300 ml	400 ml
Zucker* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2.607 kJ/623 kcal
Fett	1,99 g	12,65 g
- davon ges. Fettsäuren	0,37 g	2,33 g
Kohlenhydrate	13,79 g	87,86 g
- davon Zucker	4,01 g	25,52 g
Eiweiß	5,95 g	37,91 g
Salz	0,730 g	4,651 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 3) Sellerie 8) Sesamsamen
10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande
IL: Israel BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 19 | 20 HelloFRESH