

# Schweinefilet süßsauer mit Ananas

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

Family Zeit sparen High Protein 15 Minuten • 2982 kJ/713 kcal • Tag 5 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Schweinefilet



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Maisstärke



Sriracha Sauce



Ananas in Stücken



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl Sesam 3)	35 g	35 g	70 g
Ketchup 10)	51 ml	68 ml	102 ml
rote Paprika NL   BE   ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	12 ml**	18 ml**	25 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Ananas in Stücken	1	1	2
Wasser*, Weißweinessig*, Öl*	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	474 kJ/113 kcal	2982 kJ/713 kcal
Fett	2,75 g	17,33 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,55 g
Kohlenhydrate	15,65 g	98,45 g
– davon Zucker	5,28 g	33,24 g
Eiweiß	6,39 g	40,18 g
Salz	0,438 g	2,758 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:** 3) Sesamsamen 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher und fülle einen großen Topf damit, sobald es kocht.

**Reis** in den Topf hineinrühren und **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, **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

**Schweinefilet** in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

## Soße zubereiten

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] der **Ananas-Flüssigkeit** auffangen, den Rest abgießen.

**Ketchup**, **Sriracha Sauce**, **Maisstärke**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** hinzufügen und gut vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Knoblauch & Zwiebel** in **Rapsöl** und **Schweinefiletstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten. **Paprikawürfel** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anbraten.

## Anrichten

Pfannenhinhalt mit der vorbereiteten **Soße**, **Sesam** und **Ananasstücken** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Jasminreis** auf dem Teller verteilen. **Süßsaure Pfanne** darauf geben 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>

