

Schweinefilet süßsauer mit Ananas

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

Family **Zeit sparen** 15 Minuten • 2981 kJ/712 kcal • Tag 2 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 DE	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	198 g	297 g**	396 g
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	2981 kJ/712 kcal
Fett	2,75 g	17,33 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	2,85 g
Kohlenhydrate	15,65 g	98,45 g
– davon Zucker	5,28 g	33,24 g
Eiweiß	6,31 g	39,68 g
Salz	0,438 g	2,758 g

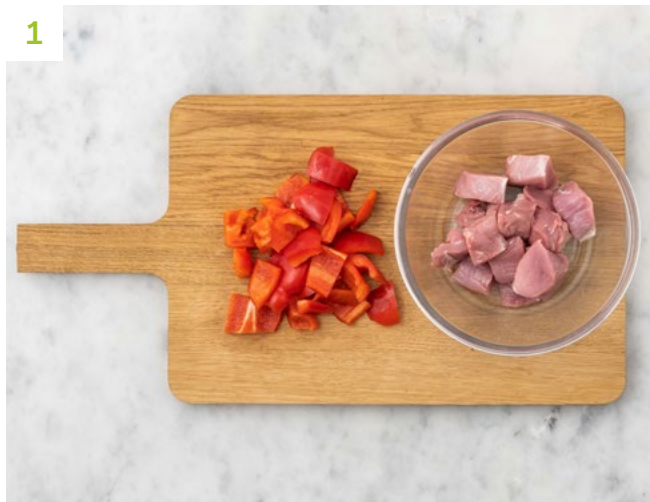
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland

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.

Schweinefilets 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**, **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

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

Reis 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>

