



Schweinegeschnetzeltes in Rosmarin-Marinade mit buntem Gemüse und Reis

Zeit Sparen Family 15 Minuten • 3543 kJ/847 kcal • Tag 2 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Basmatireis



Champignons in Scheiben



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Kochsahne



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



Ajvar



Rinderbrühe



rote Paprika



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons in Scheiben	100 g	200 g	200 g
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	100 g	200 g	200 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
rote Paprika DE	1	2	2
Wasser*, 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. 730 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3543 kJ/847 kcal
Fett	5,86 g	42,69 g
- davon ges. Fettsäuren	1,83 g	13,31 g
Kohlenhydrate	10,55 g	76,82 g
- davon Zucker	2,14 g	15,58 g
Eiweiß	5,02 g	36,56 g
Salz	0,693 g	5,045 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Reis** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** hineinrühren. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen. In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Ajvar**, **Rinderbrühpulver** und 50 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser*** zusammen glatt verrühren.

Paprika vierteln, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Fleisch & Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Schweinefiletspitzen** für 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Brokkoli-Karotten-Mix, **Paprikastreifen** und **Champignons** für 2 – 3 Min. anbraten. Hitze der Pfanne reduzieren und Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Danach offen für 5 – 6 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Tipp: Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, kannst du 2 Pfannen benutzen.

Rezept vollenden

Reis und **Geschnetzeltes** auf Tellern anrichten.

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>

