



Schweinegeschnetzeltes in Rosmarin-Marinade mit buntem Gemüse und Reis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 818 kcal • Tag 2 kochen

16



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



Basmatireis



rote Paprika



Ajvar



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Kochsahne



Knoblauchzehe



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 690 g)
Brennwert	494 kJ/118 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fett	5,62 g	38,96 g
– davon ges. Fettsäuren	1,56 g	10,82 g
Kohlenhydrate	11,31 g	78,42 g
– davon Zucker	2,50 g	17,32 g
Eiweiß	5,18 g	35,92 g
Salz	0,783 g	5,429 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) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf mit Deckel 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Salz*** hineinrühren, zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. **Reis** danach durch ein Sieb abgießen.

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

Knoblauch abziehen.

Fleisch & Gemüse anbraten

In einem hohen Rührgefäß 75 ml [**100 ml | 150 ml**] **Wasser***, **Kochsahne**, **Ajvar**, „**Hello Buon Appetito**“ und **Hühnerbrühpulver** verrühren.

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

Knoblauch dazu pressen, **Brokkoli-Karotten-Mix** und **Paprikastreifen** hinzugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

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

Rezept vollenden

Hitze der Pfanne reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Danach offen für 5 – 6 Min. köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

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>

