



Schweinelachsstreifen auf Basmatireis, dazu eine cremige Porree-Paprika-Soße



HELLO PORREE

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Porree enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Schweinelachs



Porree



Crème fraîche



Basmatireis



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



Schnittlauch



Basilikum



Paprikapulver

20 [35] min.

30 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Wir lieben es, verschiedene Küchen miteinander zu verbinden! Und wer hat gesagt, dass es immer Kartoffeln zu Schwein geben soll? Darum kombinieren wir heute saftige, **proteinreiche** Schweinelachsstreifen in einer cremigen Soße aus Porree und Paprika mit fluffigem Basmatireis. Ein einfaches, leckeres und völlig **glutenfreies** Gericht. Genieße den leicht abgewandelten Klassiker!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Porree** in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. **Paprikawürfel** und **Porreestreifen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

★ **TIPP:** Porree der Länge nach vierteln. So kannst Du den Porree unter fließendem Wasser leicht abwaschen.



4 FÜR DIE SOSSE

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, beides warm halten, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Zwiebel-** und **Knoblauchhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Crème fraîche zugeben und **3 Min. [4 Min.]/95 °C/Stufe 1** erhitzen. 150 g [250 g] Garflüssigkeit, **Paprikapulver**, und 1 TL [2 TL] **Rinderbrühpaste** zugeben, **3 Min./98 °C/Stufe 1,5** kochen.



2 VORGAREN

Basmatireis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Gareinsatz einsetzen, 1 TL **Salz** und 1200 g **Wasser** zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Hitze erhitzen und **Schweinelachsstreifen** darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. **Soße** aus dem Mixtopf, **Paprikawürfel**, **Porreestreifen**, $\frac{1}{2}$ der **Kräuter**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, vermengen und ca. 2 Min. einköcheln lassen.



3 VORBEREITEN

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken. **Schweinelachs** in feine Streifen schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Schweinelachsstreifen** mit cremiger **Porree-Paprika-Soße** dazu anrichten. Mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
rote Paprika	1	2
Porree	1	2
Schnittlauch/Basilikum	10 g	20 g
Schweinelachs	2	4
rosenscharfes Paprikapulver 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Rinderbrühpaste*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🍴 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3571 kJ/854 kcal
Fett	8 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	13 g	71 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	8 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!