



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW08
2017



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Schweinestreifen in Porree-Paprika-Soße mit Basmatireis

Es muss nicht immer Reis zum asiatischen Gemüse und Kartoffeln zum Schweinefleisch sein. Darum gibt es heute Schweinelachs mit cremiger Gemüsesoße zum Basmatireis, um das Multikulti-Feeling auch in Deine Küche zu bringen. Lass es Dir schmecken!

30 min.

Stufe 2

An Tag
1-5 kochen

schnell, glutenfrei



Schweinelachs



Basmatireis



Porree



rote Paprika



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Zwiebel



Schnittlauch



Basilikum



Paprikapulver

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Basmatireis 15)	150 g	300 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	½ \oplus	1
rote Paprika [Ursprungsl. ES]	1	2
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Schnittlauch/Basilikum	je 5 g	je 10 g
Schweinelachs	2	4
edelsüßes Paprikapulver 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7)	75 g \oplus	150 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3008/722	661/159
Fett (g)	34	7
- davon ges. Fettsäuren (g)	16	4
Kohlenhydrate (g)	69	15
- davon Zucker (g)	10	2
Eiweiß (g)	33	7
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	0	0

Allergene: **7)** Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

\oplus Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Rinderbrühe, Pfeffer, Öl, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Porree** in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, dann längs vierteln. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken. 100 ml [600 ml] heiße **Rinderbrühe** zubereiten.



3 **Schweinelachs** mit Küchenpapier trockentupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Schweinelachsstreifen** darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

4 Erneut in der Pfanne je 1 TL [1 EL] **Öl** und **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen**, gehackten **Knoblauch**, **Paprikawürfel**, **Porreestreifen** und **Paprikapulver** darin 4 – 5 Min. braten. Mit **Rinderbrühe** ablöschen und 4 – 6 Min. einköcheln lassen. Hitze reduzieren und **Crème fraîche** einrühren. **Schweinelachsstreifen** wieder dazugeben, **Soße** ca. 2 Min. weiter einköcheln lassen, ½ der **Kräuter** einrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 **Basmatireis** auf Teller verteilen. **Schweinelachsstreifen** mit cremiger **Porree-Paprika-Soße** dazu anrichten. Mit restlichen **Kräutern** bestreuen.