

Stir Fry Schweinefilet mit Soja-Pflaumensoße dazu Bohnen-Pilz-Pfannengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen

23



Schweinefilet



Buschbohnen



braune Champignons



Jasminreis



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Zwiebel



Sojasoße



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und
2 kleinen Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pflaumenmus	60 g	100 g	120 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g

**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. 720 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2641 kJ/631 kcal
Fett	1,41 g	10,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,28 g	2,03 g
Kohlenhydrate	12,72 g	91,06 g
– davon Zucker	3,35 g	24,01 g
Eiweiß	5,86 g	41,94 g
Salz	0,364 g	2,603 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: 11) Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

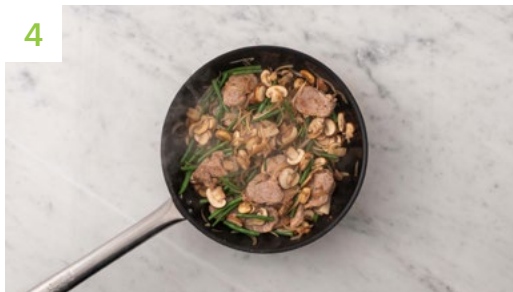
Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anrösten.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Stir-Fry anbraten

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Bohnen und **Schweinefiletstreifen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Zwiebelstreifen, Champignons und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und 5 – 6 Min. weiterbraten.



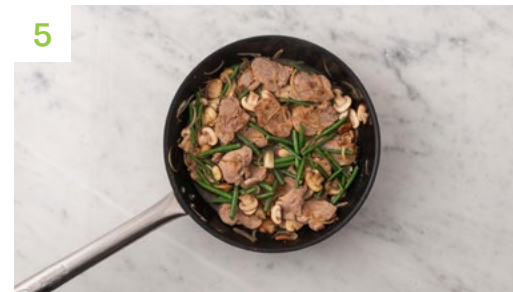
2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Schweinefilets halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



5 Stir-Fry vollenden

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen und mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.

Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.



3 Pflaumensoße kochen

In einen kleinen Topf 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Pflaumenmus, Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Maisstärke** verrühren und einmal aufkochen.

Die **Soße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

Vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



6 Anrichten

Knoblauchreis auf tiefe Teller verteilen und **Stir-Fry** darauf geben.

Mit der **Soße** servieren.

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>

