

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

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 617 kcal • Tag 3 kochen

22



Schweinefilet



Buschbohnen



braune Champignons



Jasminreis



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Zwiebel



Sojasoße



Limette, gewachst



Maisstärke



Gemüsebrühe



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 40] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## 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	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 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. 740 g)
Brennwert	349 kJ/83 kcal	2583 kJ/617 kcal
Fett	1,48 g	10,98 g
- davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,19 g
Kohlenhydrate	11,65 g	86,24 g
- davon Zucker	2,62 g	19,37 g
Eiweiß	5,70 g	42,23 g
Salz	0,396 g	2,930 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:** 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



## Reis garen

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Champignons** in feine Scheiben schneiden.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, dann vierteln.

**Schweinefilets** in dünne Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maisstärke** in 3 EL

**Wasser\*** auflösen.



## Für die Soße

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Soße kochen

**Bohnen** aus dem Varoma, **Champignonscheiben**, 200 g [250 g | 350 g] **Garflüssigkeit\***, **Pflaumenmus**, **Gemüsebrühe**, **Sojasoße**, **Saft** von 1 [2 | 2]

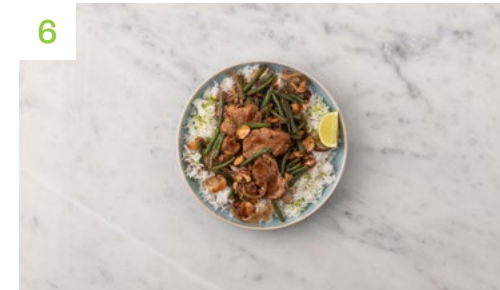
**Limettenspalten** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Anschließend gelöste **Maisstärke** durch die Deckelöffnung zugeben und weitere **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Schweinefilet braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinefilet-** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten. **Soße** mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zum **Fleisch** in die Pfanne geben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf tiefe Teller verteilen und **Stir-Fry** darüber geben. Mit restlichen **Limettenspalten** garüßen.

**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>

