

Babi Panggang: Gebratene Schweinemedallions mit Erdnuss-Chili-Öl, Brokkolini und Gurkensalat

30 – 40 Minuten • 997 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Basmatireis



Brokkolini



milder Chili-Mix



Gurke



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Ketjap Manis



Sojasoße



Tomatenmark



Ketchup



Erdnüsse, gesalzen



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

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

Kochutensilien

1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 2 kleine Schüssel und 2 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Tomatenmark	17,5 g**	17,5 g**	35 g
Ketchup 10)	25 g	25 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Maisstärke	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. 850 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	4170 kJ/997 kcal
Fett	6 g	50,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,5 g
Kohlenhydrate	10,1 g	85,8 g
– davon Zucker	2,5 g	20,8 g
Eiweiß	5,5 g	46,9 g
Salz	0,41 g	3,44 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: **1**) Erdnüsse **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [475 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



4 Für das Chili-Öl

In einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** erhitzen.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben und **Salz*** mit dem heißen **Öl*** übergießen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Vorbereitung

Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** mit **Sojasoße** vermengen und **Schweinemedallions** darin marinieren.

Gurke in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Brokkolini längs halbieren.

Erdnüsse grob hacken.

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurkenscheiben dazugeben und marinieren lassen.



5 Schweinemedallions braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkolini** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Brokkolini** weich ist. Aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

Schweinemedallions darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.



3 Für die Soße

In einem kleinen Topf gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** 3 Min. anschwitzen.

Ketchup, **Ketjap Manis** und Hälfte **Tomatenmark** hinzufügen und verrühren.

In einer kleinen Schüssel 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Maisstärke** verrühren und in den kleinen Topf zugeben. Schüssel auswischen.

Topfinhalt verrühren und 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis es leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.



6 Anrichten

In den letzten Min. der Garzeit **Brokkolini** in die Pfanne geben.

Medaillons herausnehmen und halbieren.

Basmatireis auf tiefe Teller verteilen. **Schweinemedallions**, **Brokkolini** und **Gurkensalat** darauf anrichten.

Die **Soße** über dem **Fleisch** verteilen und mit **Erdnuss-Chili-Öl** genießen.

Guten Appetit!