



PIKANT MARINIERTES SCHWEINEFILET

auf Karotten, Brokkoli, Buschbohnen und Jasminreis



HELLO BROKKOLI

Brokkoli kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Sein Name leitet sich vom italienischen Begriff „Broccoli“ ab und bedeutet schlichtweg „Kohlsprossen“.



Schweinefilet



Ingwer



roter Chili



Knoblauchzehe



Jasminreis



Buschbohnen



Karotte



Brokkoli



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Der Frühling ist endlich da, darum heißt es: Bring Würze und Farbe in Deinen kulinarischen Kochalltag, um den letzten Winterblues zu vertreiben! Daher wird unser Schweinefilet heute in eine **scharfe** Marinade aus Chili, Ingwer und Knoblauch gehüllt und von ganz viel knackigem Gemüse und duftendem Jasminreis begleitet. Eine Kombination, die Dich im Nu in die asiatische Küche entführt und außerdem mit gesunden, sättigenden **Ballaststoffen** versorgt.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **400 ml** [600 ml|800 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



1 REIS GAREN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. darin köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. quellen lassen.



2 FLEISCH MARINIEREN

Ingwer schälen und in eine kleine Schüssel fein reiben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls in die Schüssel pressen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. Einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Olivenöl*** mit gepresstem **Knoblauch** und geriebenem **Ingwer** verrühren. **Schweinefilets** in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass sie gut bedeckt sind.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Diese dann dritteln, sodass Stifte entstehen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Brokkoli** in feine Röschen aufteilen.



4 FLEISCH BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen und marinierte **Schweinefilets** darin von beiden Seiten 3 – 5 Min. scharf anbraten.

Anschließend **Filets** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5 GEMÜSE BRATEN

Ohne weitere Fettzugabe **Karottenstifte**, **Bohnenstücke** und **Brokkoliröschen** in die große Pfanne geben. Mit **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Zucker*** und heißem **Wasser*** ablöschen.

Schweinefilets wieder zugeben und alles 5 – 7 Min. köcheln lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. Mit der **Schweinefilet-Gemüse-Mischung** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis 15)	150 g	225 g	300 g
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
roter Chili ES	½ ☉	¾ ☉	1
Schweinefilet	2	3	4
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Brokkoli	1	1 (groß)	2
Sojasoße 1) 6)	20 ml	30 ml ☉	40 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml ☉	40 ml
Wasser* für Reis	300 ml	450 ml	600 ml
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Zucker*	½ TL	¾ TL	1 TL
Wasser* für Soße	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	525 kJ/125 kcal	2555 kJ/609 kcal
Fett	3 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	17 g	79 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	9 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, ES: Spanien, NL: Niederlande

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



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!