



PIKANT MARINIERTES SCHWEINEFILET, auf Karotten, Brokkoli, Buschbohnen und Jasminreis



HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Schweinefilet



Ingwer



roter Chili



Knoblauchzehe



Jasminreis



Buschbohnen



Karotte



Brokkoli



Sojasoße



Sweet-Chili-Sauce

20 [25|25] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Bringe noch einmal asiatische Urlaubsstimmung auf Deinen Teller und Esstisch! Wie das funktioniert? Mit viel Würze und Farbe. 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, sattmachenden **Ballaststoffen** versorgt.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Alles in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivöl*** und **Salz*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in einen tiefen Teller umfüllen. **Schweinefilets** in der **Marinade** mehrmals wenden und kurz beiseitestellen.



4 FLEISCH ANBRATEN

5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzten und marinierte **Schweinefilets** darin von beiden Seiten 3 – 5 Min. scharf anbraten. Währenddessen Varoma abnehmen, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** warm halten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Bohnen** abschneiden, dann halbieren und in den Varoma-Behälter geben. **Karotte** schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden, dann dritteln, sodass Stifte entstehen und zugeben. **Brokkoli** in feine Röschen aufteilen und ebenfalls zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma-Behälter verschließen.



5 FERTIGSTELLEN

Schweinefilets mit **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Zucker*** und **Garflüssigkeit*** ablöschen. **Varomagemüse** zugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit hat. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 VORGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Wasser*** und **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller geben. Mit der **Schweinefilet-Gemüse-Mischung** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
roter Chili ES	½ 🍷	¾ 🍷	1
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Karotte DE	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Brokkoli DE NL	1 (klein)	¾ 🍷	1
Sojasoße 1) 6)	20 ml	30 ml	40 ml
Sweet-Chili-Sauce	20 ml	30 ml	40 ml
Olivöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Reis		1200 g	
Salz* für Reis		1½ TL	
Zucker*	½ TL	¾ TL	1 TL
Garflüssigkeit*	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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2556 kJ/611 kcal
Fett	2 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	79 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Sojabohnen

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!