



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 48 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Schweinelachsstreifen in cremiger Lauch-Paprika-Soße mit Basmatireis

Es muss nicht immer Reis zum asiatischen Gemüse und Kartoffeln zum Schweinefleisch sein. Darum gibt es heute Schweinelachs mit cremiger Gemüsesoße zum Basmatireis, um das Multi-Kulti-Feeling auch in Deine Küche zu bringen. Lass es Dir schmecken!



Schweinelachs



Basmatireis



Zwiebel



Knoblauch



rote Paprika



Lauch



Paprikapulver



Crème fraîche



Schnittlauch



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinelachs	250 g	500 g
Basmatireis	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Paprika, rot	1	2
Lauch	1	2
Paprikapulver, edelsüß 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Basilikum	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 678 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

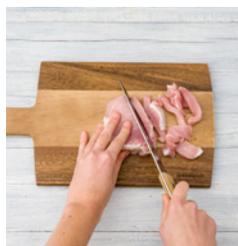
Salz, Rinderbrühe, Olivenöl, Butter, evtl. Weißwein, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, großer Topf (mit Deckel), kleiner Topf, Küchenpapier, große Pfanne



1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.



2 **Schweinelachs** in feine Streifen schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, **Schweinefleisch** darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



3 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Paprika** waschen, halbieren, Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Lauch** putzen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, dann längs vierteln und waschen.



4 100 ml heiße **Rinderbrühe** zubereiten. In der Pfanne erneut 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und 2–3 Min. glasig andünsten. **Paprika**, **Lauch** und **edelsüßen Paprika** zugeben und 5–8 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Mit **Brühe** ablöschen (evtl. einen Schuss **Weißwein** zufügen) und 4–6 Min. einkochen lassen.

5 Hitze herunterstufen und **Crème fraîche** einrühren. **Schweinefleisch** zugeben und die Soße ca. 2 Min. weiter einköcheln lassen.

6 **Schnittlauch** und **Basilikum** waschen, **Basilikumblätter** abzupfen, beides klein schneiden. Pfanne nach der Garzeit vom Herd nehmen, Hälfte der **Kräuter** einrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Schweinelachs** mit der cremigen **Lauch-Paprika-Soße** darauf anrichten. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und genießen!