



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 50 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #heloofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de | kundenservice@heloofresh.de

## Asiatische Schweinelachs-Gemüse-Pfanne

mit knackigem Gemüse und Basmatireis

Das Praktische an der asiatischen Küche ist, dass alles bereits kleingeschnitten ist: spart Besteck und ermöglicht das Essen mit Stäbchen. Für das richtige Asien-Feeling verwendest du am besten einen Wok, damit das Gemüse knackig bleibt, gelingt aber auch in einer großen Pfanne. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachs-Steaks



Knoblauch



Ingwer



Sojasoße



Jasminreis



Karotte



grüne Paprika



rote Chili



Frühlingszwiebeln



Sesam

| Zutaten in Deiner Box ..... | 2 Personen ..... | 4 Personen ..... |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Schweinelachs-Steaks        | 2                | 4                |
| Knoblauch ⊕                 | 1/8              | 1/4              |
| Ingwer                      | 5 g              | 10 g             |
| Sojasoße 1) 6)              | 30 ml            | 60 ml            |
| Jasminreis                  | 150 g            | 300 g            |
| Karotte                     | 1                | 2                |
| Paprika, grün               | 1                | 2                |
| Chili, rot ⊕                | 1/2              | 1                |
| Frühlingszwiebeln           | 1                | 2                |
| Sesam 11) 15)               | 20 g             | 40 g             |

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 6) Soja  
11) Sesam 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 565 kcal  
Kohlenhydrate: 85 g  
Fett: 15 g, Eiweiß: 18 g  
Ballaststoffe: 6 g

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

Essig, Öl, Honig, Salz

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Gemüseribe, Frischhaltefolie, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne oder Wok



**1 Schweinelachs-Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



**2 Jasminreis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



**3 Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Knoblauch**, **Ingwer**, **Sojasoße**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Öl** und 1 EL **Honig** gut miteinander verrühren. **Schweinelachs** in dünne Streifen schneiden und in der **Marinade** wenden. Die Schüssel mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



**4 Karotte** waschen, schälen und in sehr feine Stifte schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**5** In einer großen beschichteten Pfanne (oder Wok) ½ EL **Öl** stark erhitzen. **Fleisch** mit **Marinade** darin 3–4 Min. anbraten, dann herausnehmen und kurz beiseitestellen. **Karotte**, **Paprika** und je nach gewünschter Schärfe **Chili** dazugeben und 4–5 Min. unter Wenden anbraten, dann **Fleisch** und 5 EL Wasser hinzufügen und 1–2 Min. weitergaren.

**6 Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Schweinelachs-Gemüse-Pfanne** darauf verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!