

Schweinefilet süßsauer mit getrockneten Aprikosen

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 721 kcal • Tag 5 kochen

15



Schweinefilet



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Sesamsamen



Ketchup



Paprika multicolor



Sojasoße



Maisstärke



Sriracha Sauce



getrocknete Aprikosen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor NL BE ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
getrocknete Aprikosen 14)	40 g	60 g	80 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. 1100 g)
Brennwert	281 kJ/67 kcal	3017 kJ/721 kcal
Fett	1,73 g	18,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,8 g
Kohlenhydrate	9,5 g	101,7 g
– davon Zucker	3 g	32,2 g
Eiweiß	3,8 g	40,3 g
Salz	0,22 g	2,38 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: **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] **Wasser*** im Wasserkocher und fülle einen großen Topf damit, sobald es kocht.

Reis in den Topf hineinrühren und **salzen***.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Fertig gegartem **Reis** durch ein Sieb abgießen.

Während der **Reis** kocht, **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

Schweinefilets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

Soße zubereiten

Getrocknete Aprikosen fein hacken.

In einem Messbecher 200 ml [**300 ml | 400 ml**] **Wasser***, **Ketchup**, **Sriracha**, **Maisstärke**, die Hälfte [**drei Viertel | gesamte**] **Sojasoße**, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Essig*** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker*** verrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Knoblauch und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Schweinefiletstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

Paprika und **Aprikosen** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. braten.

Anrichten

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, **Sesam** dazugeben und ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis auf dem Teller verteilen. **Süßsaure** Pfanne darauf geben und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

