

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



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

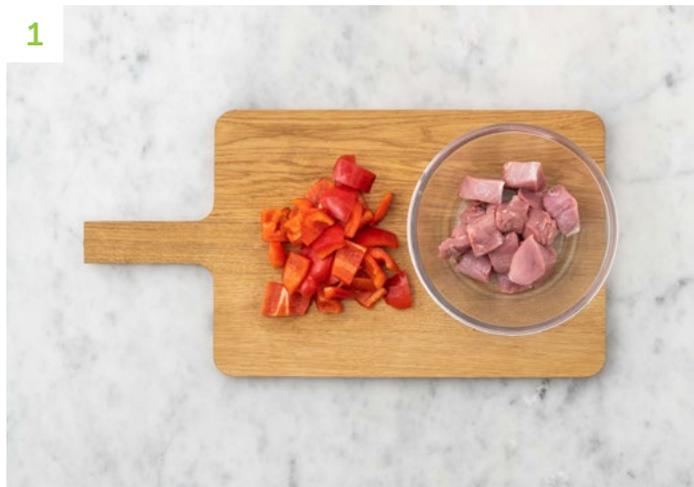
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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 gegarten **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>

