



# Schweinefilet in süßer Pflaumensoße mit Brokkoli und fluffigem Reis

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 651 kcal • Tag 5 kochen

16



Schweinefilet



Gemüsebrühpulver



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Pflaumenmus



Ketjap Manis



getrocknete Pflaumen



Brokkoli



Jasminreis



Frühlingszwiebel



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Pflaumenmus	60 g	80 g	120 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	18 ml	36 ml	36 ml
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2

\*\*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. 970 g)
Brennwert	281 kJ/67 kcal	2724 kJ/651 kcal
Fett	1,1 g	10,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,9 g
Kohlenhydrate	10,2 g	98,8 g
– davon Zucker	3,4 g	32,9 g
Eiweiß	4,3 g	42 g
Salz	0,22 g	2,13 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:** **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten

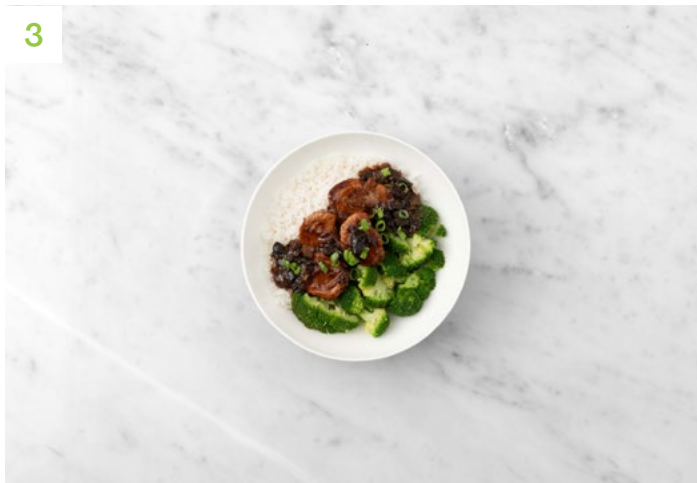
1



2



3



## Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** hineinrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Getrocknete Pflaumen** grob hacken.

## Fleisch braten

**Schweinefilets** in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Zwiebel-Knoblauch** in **Rapsöl**, **Schweinefiletscheiben**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und getrocknete **Pflaumen** darin unter Rühren 3 – 5 Min. anbraten.

Mit 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Ketjap Manis** und **Pflaumenmus** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt und das **Fleisch** innen leicht rosa ist.

## Brokkoli kochen & anrichten

Einen zweiten großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen, im heißen **Wasser** 4 – 6 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

**Reis** und **Brokkoli** auf Teller verteilen.

**Fleischpfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen 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>

