

# Stir Fry Schweinefilet mit Soja-Pflaumensauce dazu Bohnen-Pilz-Pfannengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 535 kcal • Tag 3 kochen

21



Schweinefilet



Buschbohnen



braune Champignons



Jasminreis



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sojasoße



Maisstärke



- 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\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pflaumenmus	60 g	100 g	120 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 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. 630 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2237 kJ/535 kcal
Fett	1,7 g	10,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	11,5 g	72 g
– davon Zucker	0,8 g	5,2 g
Eiweiß	6,6 g	41,1 g
Salz	0,45 g	2,85 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: 11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: ES:** Spanien



## Für den Reis

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Soße kochen

150 g [300 g] **Garflüssigkeit\***, **Pflaumenmus**, **Sojasoße**, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Dampfgaren

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. Varoma verschliessen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen fortfahren.



## Schweinefilet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinefiletscheiben** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

**Champignons**, **Bohnen** aus dem Varoma, restlichen **Knoblauch** und 0,25 TL [0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und 5 – 6 Min. weiterbraten.

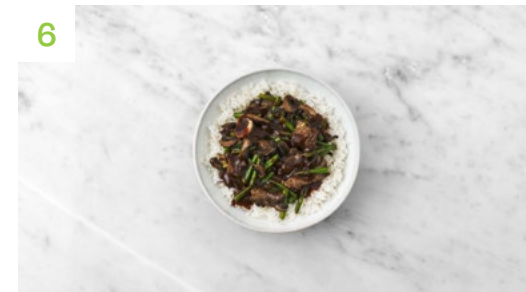


## Kleinigkeiten

**Champignons** in feine Scheiben schneiden.

**Schweinefilet** halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Anrichten

**Knoblauchreis** auf tiefe Teller verteilen, **Stir-Fry** darauf geben und mit der **Sauce** servieren.

**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>

