

# Schweinefilet in süßer Pflaumensoße mit Brokkoli und fluffigem Reis

Family High Protein Zeit Sparen unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 588 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Pflaumenkonfitüre



Gemüsebrühpulver



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Pflaumenkonfitüre	60 g	80 g	120 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	18 ml	36 ml	36 ml
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</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. 590 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2461 kJ/588 kcal
Fett	1,8 g	10,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,9 g
Kohlenhydrate	14,3 g	84,6 g
– davon Zucker	3,4 g	19,8 g
Eiweiß	7,1 g	41,9 g
Salz	0,36 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 **ES:** Spanien

**EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal

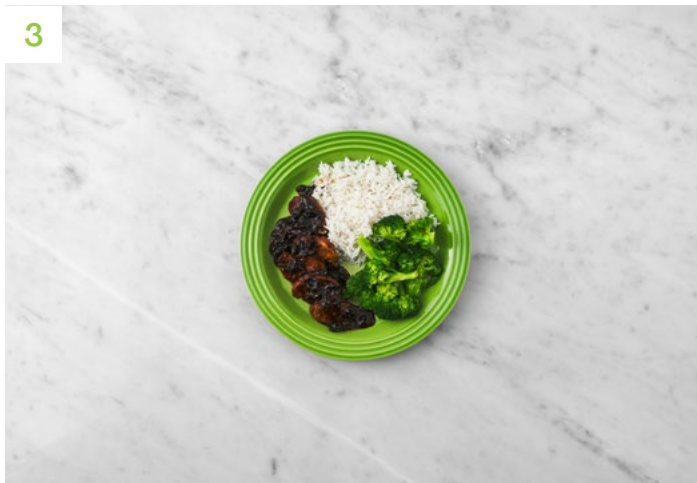
1



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.

Weißem und grünem 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\***, **Gemüsebrühe**, **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>

