

Schweinefilet süßsauer mit Aprikose

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

High Protein 15 – 25 Minuten • 700 kcal • Tag 5 kochen

36



Schweinefilet



Basmatireis



Paprika multicolor



getrocknete Aprikosen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Sesamsamen



Ketchup



Sojasoße



Sriracha Sauce



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

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	2	3	4
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 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
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 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. 710 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2927 kJ/700 kcal
Fett	2,6 g	18,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,2 g
Kohlenhydrate	13 g	92,4 g
– davon Zucker	3,7 g	26,6 g
Eiweiß	5,7 g	40,8 g
Salz	0,33 g	2,33 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen

1



2



3



Reis kochen

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.

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

Schweinefilet in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Soße zubereiten

Getrocknete Aprikosen fein hacken.

In einem Messbecher 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, **Ketchup**, **Sriracha**, **Maisstärke**, die Hälfte der [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** 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 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>

