

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

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 549 kcal • Tag 3 kochen

22



Schweinefilet



Buschbohnen



Champignons



Jasminreis



Pflaumenkonfitüre



Knoblauchzehe



Sojasoße



Maisstärke



Karotte



- 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
Champignons	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pflaumenkonfitüre	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
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</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. 680 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	2296 kJ/549 kcal
Fett	1,5 g	10,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	11 g	74,6 g
– davon Zucker	1,2 g	8,2 g
Eiweiß	6,1 g	41,6 g
Salz	0,43 g	2,89 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## 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**, **Sojasauce**, **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

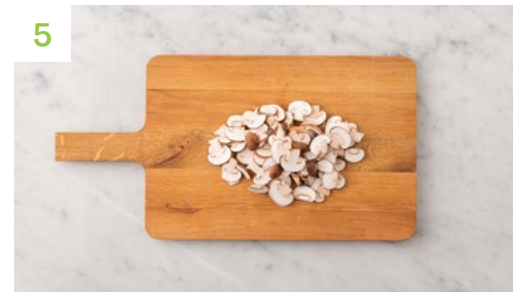
**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** dritteln.

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



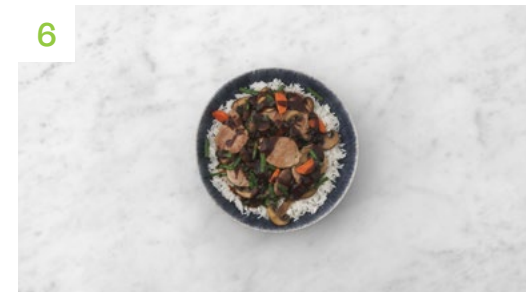
## Kleinigkeiten

**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>

