



# Schweinefilet süßsauer mit Aprikose

## Paprika, Sesam und fluffigem Reis

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Ketchup



Paprika multicolor



Sojasoße



Maisstärke



Sriracha Sauce



getrocknete Aprikosen



Basmatireis

### SCHNELL PROBIEREN!

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**TACOS MIT HÄHNCHEN-  
GESCHNETZELTEM**



- 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
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	40 g	40 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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	393 kJ/94 kcal	2780 kJ/664 kcal
Fett	2,2 g	15,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,8 g
Kohlenhydrate	13,1 g	92,2 g
– davon Zucker	3,8 g	26,5 g
Eiweiß	5,4 g	38,5 g
Salz	0,33 g	2,31 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien

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

**Pfannenhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, 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>

