

Schweinefilet in süßer Pflaumensoße mit Brokkoli und fluffigem Reis

Family High Protein unter 650 Kalorien Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 586 kcal • Tag 5 kochen

3



Schweinefilet



Jasminreis



Brokkoli



getrocknete Pflaumen



Frühlingszwiebel



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Pflaumenkonfitüre



Ketjap Manis



Gemüsebrühpulver



- 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
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Pflaumenkonfitüre	60 g	80 g	120 g
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	36 ml	36 ml
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2450 kJ/586 kcal
Fett	1,6 g	9,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,2 g
Kohlenhydrate	14,2 g	83,7 g
– davon Zucker	3,3 g	19,6 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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien

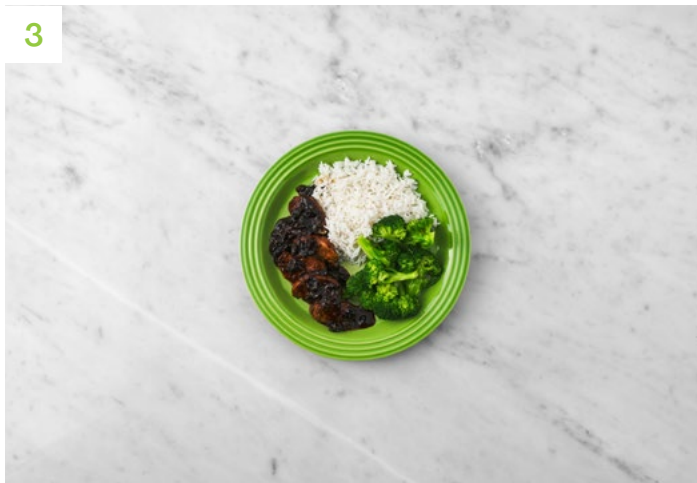
1



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** gar ist.

Wenn der **Reis** gar 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***, **Gemüsebrühpulver**, **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>

