

Babi Panggang: Gebratene Schweinemedallions mit Erdnuss-Chili-Öl, Brokkolini und Gurkensalat

Thermomix kocht • 997 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Basmatireis



Brokkolini



milder Chili-Mix



Gurke



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Ketjap Manis



Sojasoße



Tomatenmark



Ketchup



Erdnüsse, gesalzen



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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Tomatenmark	17,5 g**	17,5 g**	35 g
Ketchup 10)	25 g	25 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Maisstärke	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. 850 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	4170 kJ/997 kcal
Fett	6 g	50,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,5 g
Kohlenhydrate	10,1 g	85,8 g
– davon Zucker	2,5 g	20,8 g
Eiweiß	5,5 g	46,9 g
Salz	0,41 g	3,44 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: **1**) Erdnüsse **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Zu Beginn

Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** mit **Sojasoße** vermengen und **Medaillons** darin marinieren.

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 40 g [60 g | 80 g] **Öl***, **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und nach Belieben **Salz*** zugeben und **2 Min./80 °C** erwärmen.

Erdnuss-Chili-Öl in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 Für die Soße

Knoblauch-Ingwer-Mix mit **Öl** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Maisstärke** in 3 EL **Wasser*** auflösen.

Ketchup, **Ketjap Manis**, die Hälfte vom **Tomatenmark** und 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Während die **Soße** kocht, die **Medaillons** braten.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Dampfzaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkolini längs halbieren und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

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.



5 Medaillons & Brokkolini braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinemedallions** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist. **Medaillons** herausnehmen und halbieren.

Brokkolini in die Pfanne geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 4 Min. braten, bis der **Brokkolini** weich ist.

Sollte der **Brokkolini** noch zu bissfest sein, gib einen Schluck **Wasser*** dazu und brate ihn, bis er die gewünschte Bissfestigkeit hat.



3 Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke in 0,5 cm Scheiben schneiden, in die Schüssel zugeben, vermischen und marinieren lassen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Basmatireis auf tiefe Teller verteilen.

Schweinemedallions, **Brokkolini** und **Gurkensalat** darauf anrichten. **Soße** über dem **Fleisch** verteilen und mit **Erdnuss-Chili-Öl** 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>

