



MARINIERTES SCHWEINEFILET AUF KAROTTEN, Brokkoli, Buschbohnen und Jasminreis



EXTRA FLEISCH

mariniertes Schweinefilet



Schweinefilet



Ingwer



roter Chili



Knoblauchzehe



Jasminreis



Buschbohnen



Karotte



Brokkoli



Sojasoße



Sweet-Chili-Sauce

 20 [25|25] Min.

 40 [45|45] Min.

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Tag 1 - 5 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als ein saftig-zartes Schweinefilet: eine Extraportion saftig-zartes Schweinefilet. Für asiatisches Urlaubs-Feeling wird unser Schweinefilet in eine **scharfe** Marinade aus Chili, Ingwer und Knoblauch gehüllt und von ganz viel knackigem Gemüse und duftendem Jasminreis begleitet. Eine Kombination, die Dich mit gesunden, sattmachenden **Ballaststoffen** versorgt. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Alles in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivöl*** und **Salz*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in einen tiefen Teller umfüllen. **Schweinefilets** in der **Marinade** mehrmals wenden und kurz beiseitestellen.



4 FLEISCH ANBRATEN

5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzten und marinierte **Schweinefilets** darin von beiden Seiten 3 – 5 Min. scharf anbraten. Währenddessen Varoma abnehmen, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** warm halten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Bohnen** abschneiden, dann halbieren und in den Varoma-Behälter geben. **Karotte** schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden, dann dritteln, sodass Stifte entstehen und zugeben. **Brokkoli** in feine Röschen aufteilen und ebenfalls zugeben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma-Behälter verschließen.



5 FERTIGSTELLEN

Schweinefilets mit **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Zucker*** und **Garflüssigkeit*** ablöschen. **Varomagemüse** zugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit hat. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 VORGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Wasser*** und **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller geben. Mit der **Schweinefilet-Gemüse-Mischung** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------|----------------|--------|--------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Ingwer BR CN | 40 g | 60 g | 80 g |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| roter Chili ES | ½ 🍷 | ¾ 🍷 | 1 |
| Schweinefilet | 560 g | 840 g | 1120 g |
| Karotte DE | 1 | 2 | 2 |
| Buschbohnen | 100 g | 150 g | 200 g |
| Brokkoli DE NL | 1 (klein) | ¾ 🍷 | 1 |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Sweet-Chili-Soße | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Olivöl* | 2 EL | 3 EL | 4 EL |
| Wasser* für Reis | | 1200 g | |
| Salz* für Reis | | 1½ TL | |
| Zucker* | ½ TL | ¾ TL | 1 TL |
| Garflüssigkeit* | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 800 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 407 kJ/97 kcal | 3213 kJ/768 kcal |
| Fett | 2 g | 16 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 81 g |
| – davon Zucker | 2 g | 17 g |
| Eiweiß | 9 g | 74 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 7 g |
| Salz | 1 g | 4 g |

ALLERGENE

1) Weizen 10) Sojabohnen

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!