



# Würzig mariniertes Schweinefilet

mit viel Gemüse und Jasminreis



## HELLO BROKKOLINI

*Kennst Du schon Brokkolini? Der Geschmack ist leicht süß und erinnert an eine Mischung aus Spargel und Brokkoli.*



Schweinefilets



Jasminreis



Ingwer



rote Chili



Knoblauchzehe



Karotte



Kaiserschoten



Brokkolini



Sojasoße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Bringe Würze in Deinen Tag! Unser pikant gewürztes Schweinefleisch wird heute von ganz viel knackigem Gemüse und duftendem Jasminreis begleitet. Eine Kombination, die Dich im Nu in die asiatische Küche entführt. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibe**, eine **Knoblauchpresse** und **1 große Pfanne**. Entdecke das **würzig marinierte Schweinefilet**.



## 1 REIS GAREN

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf **300 ml [600 ml]** heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. darin köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. quellen lassen.



## 2 FLEISCH MARINIEREN

**Ingwer** schälen und in eine kleine Schüssel fein reiben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls in die Schüssel pressen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in feine Ringe schneiden. Einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und 2 EL **Olivenöl** mit gepresstem **Knoblauch** und geriebenem **Ingwer** verrühren. **Schweinefilet** halbieren und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass es gut bedeckt ist, dann kurz beiseitestellen.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Karotte** schälen und der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Diese dann dritteln, sodass Stifte entstehen. **Kaiserschoten** halbieren. Enden des **Brokkolini** etwas abschneiden.



## 4 FLEISCH BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei hoher Stufe erhitzen und marinierte **Schweinefilets** darin von beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten. Dann **Filets** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 5 GEMÜSE BRATEN

Ohne weitere Fettzugabe **Karottenstifte**, **Kaiserschotenhälften** und **Brokkolini** in die Pfanne geben. **Sojasoße**, ½ TL [1 TL] **Zucker** und 100 ml [200 ml] heißes **Wasser** hinzufügen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen. **Schweinefilets** wieder zugeben und ca. 3 Min. mitgaren.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. Mit der **Schweinefilet-Gemüse-Mischung** toppen und genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ingwer <b>CH</b>	20 g	40 g
rote Chili <b>ES</b>	½	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Schweinefilets	1	2
Jasminreis <b>15)</b>	150 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	1	2
Kaiserschoten	100 g	200 g
Brokkolini	200 g	400 g
Sojasoße <b>1) 6)</b>	20 ml	40 ml

Olivenöl\*, Salz\*, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)  
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2351 kJ/561 kcal
Fett	2 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	12 g	69 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	3 g

## ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

CH: China, DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at