



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW 52
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Würziges Schweinefilet mit griechischem Spinat-Feta-Reis

Rahmspinat ist einer der Klassiker schlechthin. In der heutigen griechischen Variante haben wir diesen mit Feta und Vollkorn-Basmatireis aufgepeppt. Durch unsere raffinierte Gewürzmischung katapultieren wir Dich auf Zeus Olymp. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, proteinreich



Schweinefilets



Vollkorn-Basmatireis



Spinat



Feta



Zwiebel



Knoblauchzehe



Rosmarin



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Vollkorn-Basmatireis	100 g	200 g	Brennwert (kJ/kcal)	2724/649	605/144
Schweinefilets	2	4	Fett (g)	24	5
„Griechische Gewürzmischung“ 15)	4 g	8 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	11	3
Zwiebel [Ursprungs! DE]	1	2	Kohlenhydrate (g)	57	13
Knoblauchzehe [Ursprungs! ESP]	1	2	– davon Zucker (g)	2	0
Rosmarin [Ursprungs! ISR]	1 Zweig	2 Zweige	Eiweiß (g)	46	4
Spinat	300 g	600 g	Ballaststoffe (g)	3	1
Feta 7)	100 g 	200 g	Salz (g)	2	0
			Allergene: 7) Lactose		
			15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne, Knoblauchpresse



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml **[800 ml]** Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 **Vollkorn-Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 400 ml **[800 ml]** heißes Wasser füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** darin ca. 15 Min. garen, dann Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 **Schweinefilets** mit Küchenpapier trockentupfen, dann jedes Stück quer zur Faser halbieren und mit etwas **Salz, Pfeffer** und **Gewürzmischung** einreiben. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** würfeln. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken. **Spinat** und **Feta** grob zerkleinern.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **[2 EL]** **Öl** bei hoher Hitze erwärmen, **Schweinefilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



4 Pfanne zurück auf den Herd stellen, Hitze etwas reduzieren und **Zwiebelwürfel** ohne weitere Fettzugabe 1 – 2 Min. darin dünsten. **Knoblauch** dazupressen. **Reis**, gehackten **Rosmarin** und **Feta** dazugeben, **Spinat** nach und nach zufügen und leicht zusammenfallen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Spinat-Feta-Reis** auf Teller verteilen, **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

