



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

30 Minuten

Stufe 1

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!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



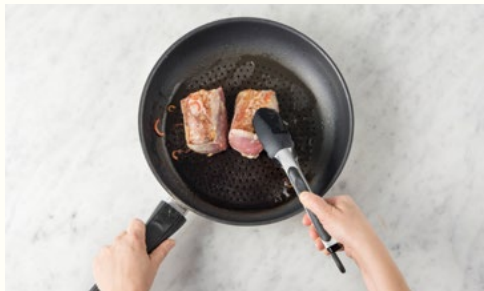
1 REIS GAREN

Erhitze **400 ml** [**600 ml** | **800 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 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.



4 FLEISCH BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen und marinierte **Schweinefilets** darin von beiden Seiten 3 – 5 Min. scharf anbraten.

Anschließend **Filets** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



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 **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. Einige **Chiliringe (scharf!)** und **Olivenöl*** mit gepresstem **Knoblauch** und geriebenem **Ingwer** verrühren.

Schweinefilets in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass sie gut bedeckt sind.



5 GEMÜSE BRATEN

Ohne weitere Fettzugabe **Karottenstifte**, **Bohnenstücke** und **Brokkoliröschen** in die große Pfanne geben. Mit **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Zucker*** und heißem **Wasser*** ablöschen.

Schweinefilets wieder zugeben und alles 5 – 7 Min. köcheln lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Diese dann dritteln, sodass Stifte entstehen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Brokkoli in feine Röschen aufteilen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. 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
Wasser* für Reis	300 ml	450 ml	600 ml
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Zucker*	½ TL	¾ TL	1 TL
Wasser* für Soße	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.

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

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

URSPRUNGSLÄNDER

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

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!