



# PIKANT MARINIERTES SCHWEINEFILET,

auf Karotten, Brokkoli, Buschbohnen und Jasminreis



## HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Schweinefilet



Ingwer



roter Chili



Knoblauchzehe



Jasminreis



Buschbohnen



Karotte



Brokkoli



Sojasoße



Sweet-Chili-Sauce

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Bringe noch einmal asiatische Urlaubsstimmung auf Deinen Teller und Esstisch!

Wie das funktioniert? Mit viel Würze und Farbe. Daher wird unser Schweinefilet heute in eine **scharfe** Marinade aus Chili, Ingwer und Knoblauch gehüllt und von ganz viel knackigem Gemüse und duftendem Jasminreis begleitet. Eine Kombination, die Dich im Nu in die asiatische Küche entführt und außerdem mit gesunden, sattmachenden **Ballaststoffen** versorgt.



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**.



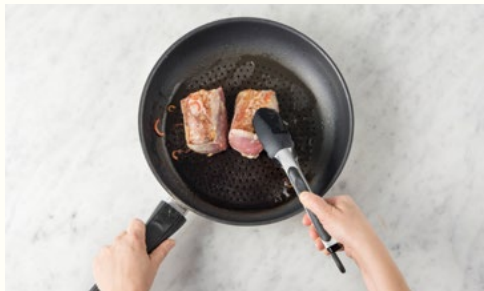
## 1 REIS GAREN

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 <b>BR   CN</b>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
roter Chili <b>ES</b>	½	¾	1
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Brokkoli <b>DE   NL</b>	1 (klein)	¾	1
Sojasoße <b>1) 6)</b>	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. 650 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2556 kJ/611 kcal
Fett	2 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	79 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) 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](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# Guten Appetit!