



# Pikant mariniertes Schweinefilet

auf Karotten, Brokkoli, Zuckerschoten und Jasminreis



## HELLO BROKKOLI

Ein paar Spitznamen: Bröckel-, Spargel-, Winterblumen- oder Sprossenkohl.  
Kein Wunder, dass es so viele sind:  
Brokkoli ist weltweit beliebt.



Schweinefilet



Ingwer



roter Chili



Knoblauchzehe



Jasminreis



Kaiserschoten



Karotte



Brokkoli



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

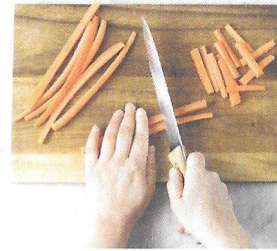
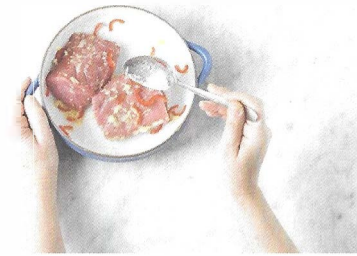
Tag 1-5 kochen

Wir können es gar nicht oft genug sagen: Bring Würze und Farbe in Deinen kulinarischen Kochalltag, um Dich gegen graues Wetter und triste Stimmung zu wappnen! Darum 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 **Ballaststoffen** versorgt.



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** 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**.



## 1 REIS GAREN

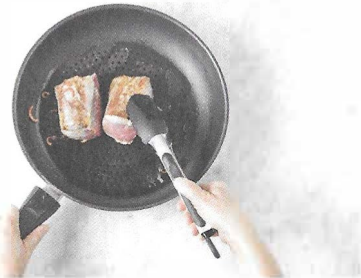
**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. darin köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und 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 **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **Chiliringe** (Vorsicht: scharf!) und 2 EL [4 EL] **Öl** mit gepresstem **Knoblauch** und geriebenem **Ingwer** verrühren. **Schweinefilets** in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass sie gut bedeckt sind.

## 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. **Brokkoli** in feine Röschen aufteilen.



## 4 FLEISCH BRATEN

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

## 5 GEMÜSE BRATEN

Ohne weitere Fettzugabe **Karottenstifte**, **Kaiserschotenhälften** und **Brokkoliröschen** in die Pfanne geben. **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, ½ TL [1 TL] **Zucker** und 100 ml [200 ml] heißes **Wasser** hinzufügen. **Schweinefilets** wieder zugeben alles 5 – 7 Min. köcheln lassen.

## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Schweinefilet** und **Gemüse** darüber verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Ingwer <sup>CN</sup>	20 g	40 g
Knoblauchzehe <sup>ES</sup>	1	2
roter Chili <sup>ES</sup>	½	1
Schweinefilet	2	4
Karotte <sup>NL</sup>	1	2
Kaiserschoten	100 g	200 g
Brokkoli	1 (klein)	1
Sojasoße <sup>1) 6)</sup>	20 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	ml
Salz, Öl*, 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. 650 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2666 kJ/636 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	80 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1 Weizen <sup>6</sup> Soja <sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

<sup>CN</sup> China, <sup>ES</sup> Spanien, <sup>NL</sup> 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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 04 | 1

HelloFRESH

Guten Appetit!