



# Schweinefilet süßsauer mit Aprikosen

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 715 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Sesam



Ketchup



Paprika multicolor



Sojasoße



Maisstärke



Sriracha Sauce



getrocknete Aprikosen



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Essig\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Sesam <b>3</b> )	10 g	10 g	20 g
Ketchup <b>10</b> )	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12 ml**	18 ml**	25 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	40 g	60 g	80 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2993 kJ/715 kcal
Fett	2,80 g	17,46 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	2,82 g
Kohlenhydrate	15,73 g	98,20 g
– davon Zucker	5,12 g	31,95 g
Eiweiß	6,35 g	39,62 g
Salz	0,458 g	2,856 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher und fülle einen großen Topf damit, sobald es kocht.

**Reis** in den Topf hineinrühren und **salzen\***.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Fertigt gegart **Reis** durch ein Sieb abgießen.

Während der **Reis** kocht, **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

**Schweinefilets** in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

## Soße zubereiten

**Getrocknete Aprikosen** fein hacken.

In einem Messbecher 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, **Ketchup**, **Sriracha**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** verrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Schweinefiletstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

**Paprika** und **Aprikosen** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. braten.

## Anrichten

**Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, **Sesam** dazugeben und ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf dem Teller verteilen.

**Süßsaure** Pfanne darauf geben und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

