

Reis-Bowl mit marinierten Schweinefiletstreifen dazu Brokkoli und Gurkensalat mit Sojadressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 642 kcal • Tag 5 kochen

22



Schweinefilet



Basmatireis



Brokkoli



Gurke



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl*, Salz*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 730 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2687 kJ/642 kcal
Fett	1,53 g	11,14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,35 g	2,56 g
Kohlenhydrate	12,27 g	89,52 g
– davon Zucker	2,84 g	20,73 g
Eiweiß	5,88 g	42,86 g
Salz	0,357 g	2,604 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **MA:** Marokko **IT:** Italien



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



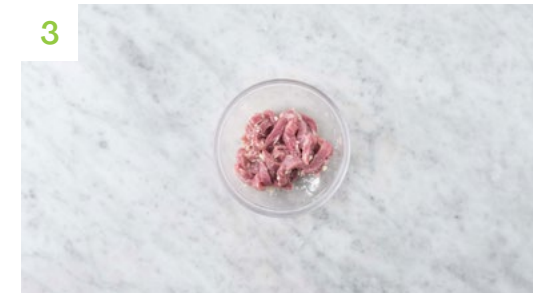
Für die Gurkensticks

Limette vierteln.

In einer großen Schüssel **Sojasoße** mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Gurke quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die große Schüssel geben und mit dem **Sojadressing** vermengen.



Kleine Vorbereitung

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden oder brechen.

Knoblauch abziehen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Schweinefilet zuerst in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Schweinefiletstreifen in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, mit 2,5 EL [4 EL | 5 EL] **Mehl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen und mit **Salz*** würzen.



Fleisch braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinefiletstreifen** in die Pfanne geben.

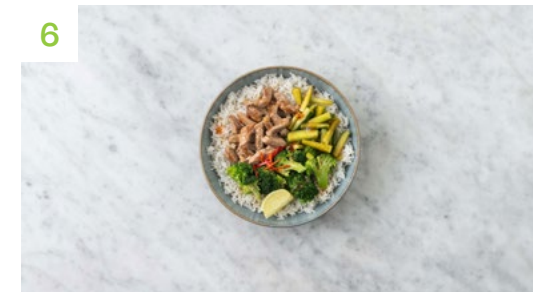
Darauf achten, dass diese nicht aneinander kleben und für ca. 4 – 6 Min. rundherum knusprig anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Brokkoli kochen

Brokkoliröschen in den Topf mit dem kochenden **Salzwasser** geben und 2 – 3 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Brokkoli**, **Gurkensticks** und **Schweinefiletstreifen** dazu anrichten und mit **Chilistreifen** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

