



Schweinefilet mit Orangen-Teriyaki-Soße dazu Ofenpaprika und Basmatireis

High Protein Viel Gemüse Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 5 kochen

4



Basmatireis



Sojasoße



Schweinefilet



Orange



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Paprika



Maisstärke



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Orange ES MA EG	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
rote Paprika NL BE ES	2	3	4
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2973 kJ/711 kcal
Fett	3,35 g	20,75 g
– davon ges. Fettsäuren	0,50 g	3,08 g
Kohlenhydrate	14,67 g	90,95 g
– davon Zucker	4,76 g	29,50 g
Eiweiß	6,35 g	39,36 g
Salz	0,380 g	2,359 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch, **Ingwer** und **weiße Zwiebelstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 [3 | 4] 0,5 cm dünne Scheiben von der **Orange** abschneiden und restliche **Orange** auspressen.

Schweinefilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

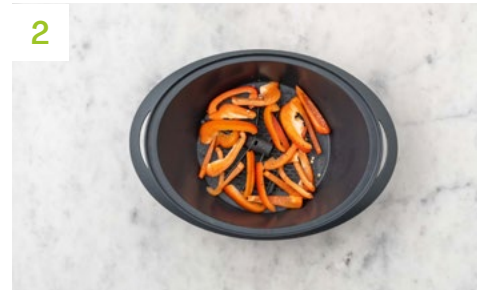


Für die Soße

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch-Zwiebel-Ingwer-Mischung** hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Pfanne mit **Sojasoße**, **Orangensaft** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen, 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Zucker*** unterrühren und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



Für Gemüse & Fleisch

Paprika halbieren, entkernen, in 1 cm dünne Streifen schneiden, in den Varoma-Behälter geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten und auf den V-Einlegeboden legen.



Gleich fertig

Stärke in 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltem **Wasser*** auflösen, dann zur **Soße** geben und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



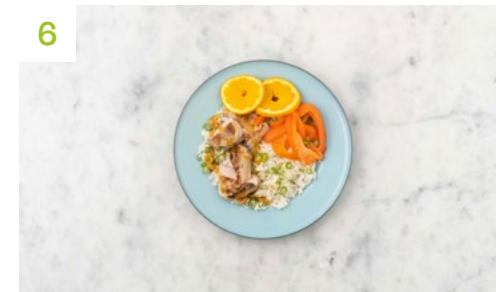
Dampfgaren

Jedes Stück **Fleisch** mit einer **Orangenscheibe** belegen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Basmatireis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Schweinefilets in dünne Scheiben schneiden.

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Paprika und **Schweinefiletscheiben** darauf anrichten.

Mit **Orangenscheiben** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Teriyakisoße** beträufelt genießen.

Guten Appetit!