



Schweinefilet süßsauer mit Ananas

Paprika, Sesam und fluffigem Reis

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 720 kcal • Tag 2 kochen



Schweinefilet



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Sesam



Ketchup



Paprika multicolor



Sojasoße



Maisstärke



Sriracha Sauce



Ananas in Stücken



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Weißweinessig*, 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 3)	10 g	10 g	20 g
Ketchup 10)	51 ml	68 ml	102 ml
Paprika multicolor NL ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	12 ml**	18 ml**	25 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 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. 640 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3013 kJ/720 kcal
Fett	2,74 g	17,44 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	2,85 g
Kohlenhydrate	15,47 g	98,32 g
– davon Zucker	5,25 g	33,34 g
Eiweiß	6,32 g	40,16 g
Salz	0,596 g	3,789 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

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **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.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

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

Schweinefilets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

Soße zubereiten

In einem Messbecher 50 ml [**75 ml | 100 ml**] der **Ananas-Flüssigkeit** auffangen, den Rest abgießen.

Ketchup, **Sriracha**, **Maisstärke**, 150 ml [**225 ml | 300 ml**] **Wasser*** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Weißweinessig*** hinzufügen und gut vermengen.

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.

Paprikawürfel hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anbraten.

Anrichten

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße**, **Sesam** und **Ananasstücken** ablöschen 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>

