

Stir Fry Schweinefilet mit Soja-Pflaumensoße dazu Bohnen-Pilz-Pfannengemüse

unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 617 kcal • Tag 3 kochen



Schweinefilet



Buschbohnen



braune Champignons



Jasminreis



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Zwiebel



Sojasoße



Limette, gewachst



Maisstärke



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Gemüseribe, 1 Knoblauchpresse und 2 kleinen Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 740 g)
Brennwert	349 kJ/83 kcal	2583 kJ/617 kcal
Fett	1,48 g	10,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,19 g
Kohlenhydrate	11,65 g	86,24 g
– davon Zucker	2,62 g	19,37 g
Eiweiß	5,70 g	42,23 g
Salz	0,396 g	2,930 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

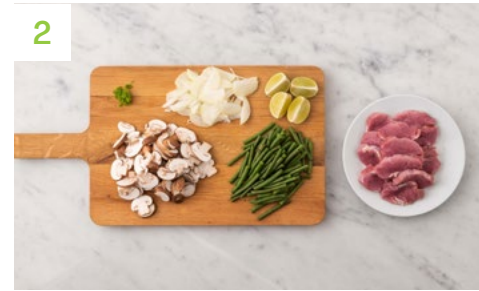
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru



Reis kochen

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.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

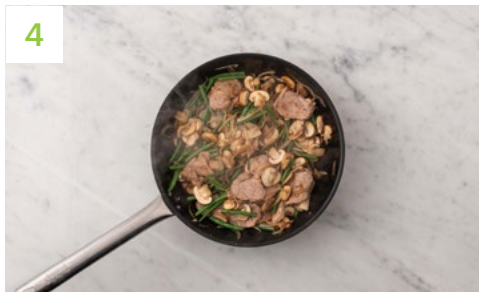
Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, dann vierteln.

Schweinefilets halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Pflaumensoße kochen

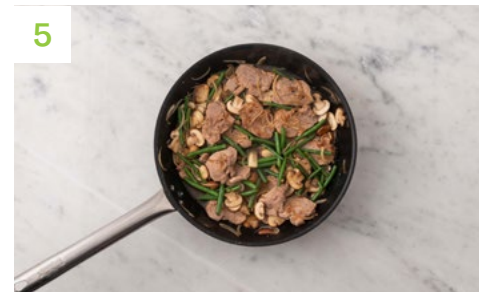
In einen kleinen Topf 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, **Pflaumenmus**, **Gemüsebrühe**, **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** und **Maisstärke** verrühren und einmal aufkochen. Die **Soße** 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



Stir-Fry anbraten

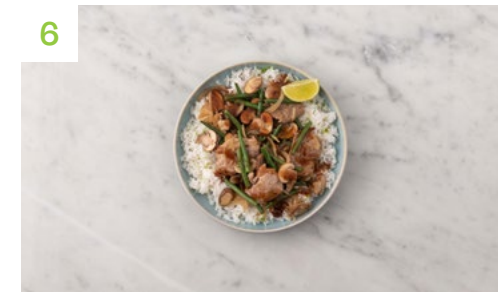
Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schweinefiletstreifen darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Bohnen**, **Zwiebelstreifen**, **Champignons** und eine Prise **Salz*** dazugeben und 5 – 6 Min. weiterbraten.



Stir-Fry vollenden

Knoblauchzehe dazu pressen und mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen und **Stir-Fry** darauf geben, die **Soße** darüber gießen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

