

# Stir Fry Schweinsfilet mit Soja-Pflaumensauce

dazu Bohnen-Pilz-Pfannengemüse

unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 544 kcal • Tag 3 kochen

22



Schweinsfilet



Buschbohnen



Champignons



Jasminreis



Pflaumenkonfitüre



Knoblauchzehe



Sojasauce



Maizena



Rüebli



- 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\*, Zucker\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleiner Topf und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pflaumenkonfitüre	3 x 20 g	6 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce (11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 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. 680 g)
Brennwert	336 kJ/ 80 kcal	2275 kJ/ 544 kcal
Fett	1.5 g	10.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.7 g
Kohlenhydrate	11 g	74.5 g
- davon Zucker	1.2 g	8.2 g
Eiweiss	5.8 g	39 g
Salz	0.4 g	2.72 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!)



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

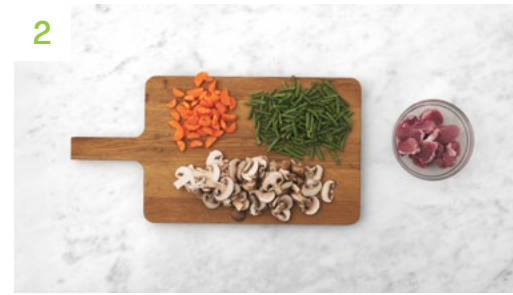
In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anrösten.

Mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser\*** ablöschen. **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.



## 2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Champignons** in feine Scheiben schneiden.

**Schweinsfilets** halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

**Rüebli** nach Belieben schälen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.



## 3 Pflaumensauce kochen

In einem kleinen Topf 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Pflaumenmus**, **Sojasauce**, **Maisstärke** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** verrühren und einmal aufkochen.

**Sauce** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



## 4 Stir-Fry anbraten

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

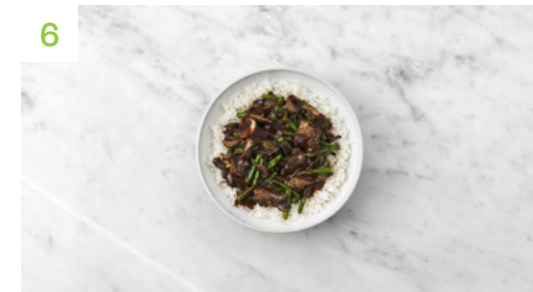
**Bohnen**, **Rüebli** und **Schweinsfiletstreifen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

**Champignons** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und 5 – 6 Min. weiterbraten.



## 5 Stir-Fry vollenden

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen, mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Knoblauchreis** auf tiefe Teller verteilen und **Stir-Fry** darauf geben. Mit der **Sauce** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

