

Schweinsfilet in süsser Pflaumensauce mit Broccoli und fluffigem Reis

Family High Protein unter 650 Kalorien Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 572 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinsfilet



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Pflaumenkonfitüre



Ketjap Manis



getrocknete Pflaumen



Broccoli



Jasminreis



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Pflaumenkonfitüre	3 x 20 g	6 x 20 g
Ketjap Manis 11 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
getrocknete Pflaumen	1 x 40 g	2 x 40 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 940 g)
Brennwert	256 kJ/ 61 kcal	2394 kJ/ 572 kcal
Fett	1.1 g	9.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.6 g
Kohlenhydrate	8.8 g	82.4 g
- davon Zucker	2 g	18.8 g
Eiweiss	4.2 g	39.1 g
Salz	0.12 g	1.1 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!)

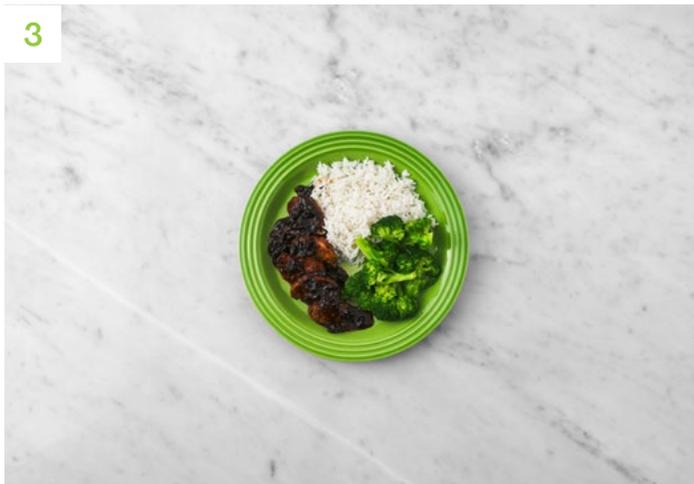
1



2



3



Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **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.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Getrocknete Pflaumen grob hacken.

Fleisch braten

Schweinsfilet in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Zwiebel-Knoblauch in Rapsöl, **Schweinsfiletscheiben**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **getrocknete Pflaumen** darin unter Rühren 3 – 5 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Ketjap Manis** und **Pflaumenmus** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Fleisch** innen leicht rosa ist.

Broccoli kochen & anrichten

Einen zweiten grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen, im heissen **Wasser** 4 – 6 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

Reis und **Broccoli** auf Teller verteilen.

Fleischpfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

