

# Babi Panggang: Gebratene Schweinefiletstücke mit Erdnuss-Chili-Öl, Broccoli und Gurkensalat

30 – 40 Minuten • 990 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsfilet



Basmatireis



milder Chili-Mix



Gurke



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Ketjap Manis



Sojasauce



Tomatenmark



Ketchup



Erdnüsse, gesalzen



Maizena



Broccoli



# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Zucker\*, Essig\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüssel und 2 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                    | 2P          | 4P       |
|------------------------------------|-------------|----------|
| Schweinefilet                      | 2x 125 g    | 4x 125 g |
| Basmatireis                        | 1x 150 g    | 1x 300 g |
| milder Chili-Mix                   | 1x 2 g      | 1x 4 g   |
| Gurke                              | 1x 300 g    | 2x 300 g |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 1x 30 g     | 2x 30 g  |
| Ketjap Manis <b>11) 15)</b>        | 1x 18 ml    | 2x 18 ml |
| Sojasauce <b>11) 15)</b>           | 1x 25 ml    | 1x 50 ml |
| Tomatenmark                        | 0.5x 35 g** | 1x 35 g  |
| Ketchup <b>10)</b>                 | 1x 25 g     | 1x 50 g  |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>       | 1x 40 g     | 2x 40 g  |
| Maizena                            | 1x 4 g      | 1x 8 g   |
| Broccoli                           | 1x 250 g    | 1x 500 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. 870 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 476 kJ/<br>114 kcal | 4143 kJ/<br>990 kcal |
| Fett                    | 5.8 g               | 50.4 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.8 g               | 7 g                  |
| Kohlenhydrate           | 10.1 g              | 87.5 g               |
| – davon Zucker          | 2.6 g               | 22.9 g               |
| Eiweiss                 | 5.3 g               | 46.2 g               |
| Salz                    | 0.4 g               | 3.46 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:** 1) Erdnüsse 10) Sellerie 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 einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [**700 ml**] heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Für das Chili-Öl

In einer grossen Bratpfanne 4 EL [**8 EL**] **Öl\*** erhitzen.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben und **Salz\*** mit dem heissen **Öl\*** übergossen.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 2 Vorbereitung

**Schweinefilet** in 4 [**8**] Stücke schneiden.

In einer grossen Schüssel 1 TL [**2 TL**] **Zucker\*** mit **Sojasauce** vermengen und **Schweinefiletstücke** darin marinieren.

**Gurke** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Broccoli** längs halbieren.

**Erdnüsse** grob hacken.

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [**2 EL**] **Essig\***, 1 TL [**2 TL**] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gurkenscheiben** dazugeben und marinieren lassen.



## 5 Schweinefiletstücke braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Broccoli** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit 100 ml [**200 ml**] **Wasser\*** ablöschen und 2 – 3 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Broccoli** weich ist. Aus der Bratpfanne nehmen. In derselben Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Schweinefiletstücke** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist. In den letzten Min. der Garzeit **Broccoli** in die Bratpfanne geben. **Schweinefiletstücke** herausnehmen und halbieren.



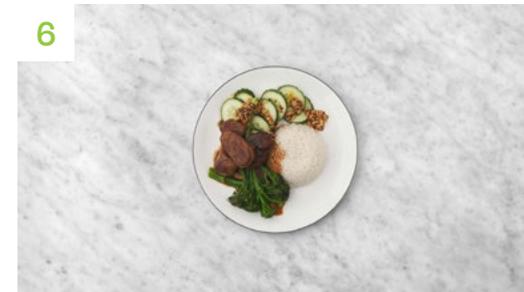
## 3 Für die Sauce

In einem kleinen Topf gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** 3 Min. anschwitzen.

**Ketchup**, **Ketjap Manis** und Hälfte **Tomatenmark** hinzufügen und verrühren.

In einer kleinen Schüssel 100 ml [**200 ml**] **Wasser\*** und **Maisstärke** verrühren und in den kleinen Topf zugeben. Schüssel auswaschen.

**Topfinhalt** verrühren und 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis es leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ggf. warmhalten.



## 6 Anrichten

**Basmatireis** auf tiefe Teller verteilen. **Schweinefiletstücke**, **Broccoli** und **Gurkensalat** darauf anrichten.

Die **Sauce** über dem **Fleisch** verteilen und mit **Erdnuss-Chili-Öl** 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!

