

Schweinespiessli mit Teriyakisauce

dazu Limetten-Reis, Spitzpeperoni und Frühlingszwiebel

35 – 45 Minuten • 2.431 kj/581 kcal • Tag 5 kochen

11



Schweinsnierstück



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Basmatireis



grüne Peperoncini



Limette



Frühlingszwiebel



Maisstärke



rote Spitzpeperoni



Holzspiessli



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser* im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Schweinsnierstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Ingwer	0.6 x	30 g**	1 x	30 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce (1) (10)	1 x	50 ml	1 x 1 x	25 ml 50 ml
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
grüne Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Limette	1 x	75 g**	1 x	75 g
Frühlingszwiebel	1 x	140 g	2 x	140 g
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Holzspiessli	4 x	Stück	8 x	Stück
Honig*, Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2.431 kJ/581 kcal
Fett	1.52 g	10.03 g
- davon ges. Fettsäuren	0.25 g	1.67 g
Kohlenhydrate	12.41 g	82.12 g
- davon Zucker	2.87 g	19.02 g
Eiweiss	6.15 g	40.73 g
Salz	0.599 g	3.965 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) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse (10) Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Für den Reis

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Spiessli anbraten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spiessli** darin von allen Seiten 6 – 8 Min. braten. Währenddessen **Spitzpeperoni** in 0.5 cm dicke Ringe schneiden. **Frühlingszwiebeln** schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Kleine Vorbereitung

Limette heiss abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** in 4 [8] Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und beides zusammen sehr fein hacken. In einem hohen Rührgefäss **Knoblauch**, **Ingwer**, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Sojasauce**, 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** und **Maisstärke** verrühren.



Sauce vollenden

Spiessli aus der Bratpfanne nehmen und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Peperoni und **Frühlingszwiebelstücke** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Gemüse** mit der **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist. **Spiessli** zurück in die Bratpfanne geben und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** leicht rosa und die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. **Sauce** mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch marinieren

Schweinsnierstück in ca. 1.5 cm grosse Stücke schneiden und in eine grosse Schüssel geben. 1 EL [2 EL] vorbereitete **Sauce** dazugeben und alles gut miteinander vermengen. **Schweinsnierstücke** auf 4 [8] **Holzspiessli** aufspiesen.



Anrichten

Reis mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenschale** unterrühren. **Reis** auf Tellern anrichten. **Spiessli** auf dem **Reis** verteilen und **Gemüse-Teriyaki** dazu anrichten. Mit grünen **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen. **Limettenspalten** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pork skewers with teriyaki sauce

served with lime rice, pointed pepper and spring onion

35-45 minutes • 2.431 kj/581 kcal • Cook on day 5



Pork steak



Ginger



Garlic cloves



Soy sauce



Basmati rice



Green peperoncini



Lime



Spring onion



Corn starch



Red pointed pepper



Wooden skewers



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

Good to have at hand

Honey*, water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Ginger	0.6 x	30 g**	1 x	30 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	50 ml	1 x 1 x	25 ml 50 ml
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Green peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	1 x	140 g	2 x	140 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Wooden skewers	4 x	skewers	8 x	skewers

Honey*, water*, oil*, sugar* Amounts specified in text

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	367 kJ/88 kcal	2.431 kJ/581 kcal
Fat	1.52 g	10.03 g
- incl. saturated fats	0.25 g	1.67 g
Carbohydrate	12.41 g	82.12 g
- incl. sugar	2.87 g	19.02 g
Protein	6.15 g	40.73 g
Salt	0.599 g	3.965 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **10)** Soya or soya products.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the rice

Rinse **rice** in a sieve with **cold water** until the water is clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a pinch of **salt*** and bring to the boil. Stir in rice, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



Sauté skewers

Heat 0.5 tbsp. [1 **tbsp.**] **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry **skewers** on all sides for 6-8 min. In the meantime, cut **pointed pepper** into rings 0.5 cm thick.

Slice the **spring onions** diagonally into pieces 3 cm long.

Halve **peperoncini**, remove core, and cut **peperoncini halves** into strips (**warning: spicy!**).



Short preparation

Wash lime with **hot water**, finely grate zest, then cut the **lime** into 4 [8] wedges

Peel the **garlic**.

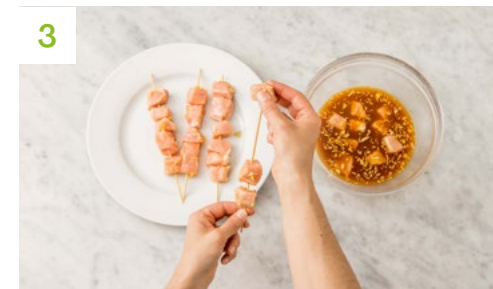
Peel **ginger**, then chop both together very finely. In a tall mixing bowl, mix together **garlic, ginger, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, soy sauce, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar*, 150 ml [300 ml] water*** and corn starch.



Finish sauce

Take **skewers** from the frying pan and heat up 1 tbsp. [2 **tbsp.**] **oil*** again.

Sauté **peppers** and **spring onion** pieces for 2-3 min. Deglaze vegetables with the **sauce** and cook for 2-3 min. until the **vegetables** are firm to the bite. Return **skewers** to the frying pan and simmer for 1-2 min. more until the meat is slightly pink and the **sauce** has thickened a little. Season **sauce** with **lime juice, salt*** and **pepper***.



Marinate meat

Cut **pork steak** into approx. 1.5 cm **pieces** and put into a large bowl. Add 1 **tbsp. [2 tbsp.]** prepared **sauce** and mix everything together well. Slide **pork steak pieces** onto 4 [8] **wooden skewers**.



Serve

Fluff up the **rice** a little with a fork and stir in **lime** zest. Apportion **rice** onto plates. Serve **skewers** on the rice with the vegetable **teriyaki**. Sprinkle with **green peperoncini strips (warning: spicy!)**. Enjoy with the **lime** wedges.

Bon appetit!

Du liebst HelloFresh?

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



Brochettes de porc à la sauce teriyaki

servies avec du riz au citron vert, du poivron pointu et des oignons de printemps

35 – 45 minutes • 2.431 kj/581 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Filets de porc



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Riz basmati



Piment vert



Citron vert



Oignons de printemps



Fécule de maïs



Poivron long rouge



Brochettes en bois



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
miel*, eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 économe, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Gingembre	0.6 x 30 g**	1 x 30 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 1 10	1 x 50 ml	1 x 25 ml 50 ml
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 140 g	2 x 140 g
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Brochettes en bois	4 x Pièces	8 x Pièces
Miel*, eau*, huile*, sucre*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	367 kJ/88 kcal	2.431 kJ/581 kcal
Lipides	1.52 g	10.03 g
- dont acides gras saturés	0.25 g	1.67 g
Glucides	12.41 g	82.12 g
- dont sucre	2.87 g	19.02 g
Protéines	6.15 g	40.73 g
Sel	0.599 g	3.965 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1 céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **10** soja ou produits à base de soja

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



POUR LE RIZ

Rincer le **riz** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [**600 ml**] d'**eau* chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Y verser le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Faire dorer les brochettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [**1 cs**] d'**huile*** à feu moyen et y faire revenir les **brochettes** sur toutes les faces 6 à 8 min. Pendant ce temps, couper le **poivron long** en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Couper les **oignons de printemps** en diagonale en morceaux d'env. 3 cm.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention, piquant !**).



Petite préparation

Laver le citron vert à l'**eau chaude**, râper finement le zeste, puis couper le **citron vert** en 4 [**8**] tranches.

Peler l'**ail**.

Peler le gingembre et hacher très finement avec l'**ail**. Dans un bol mélangeur, mélanger l'**ail**, le **gingembre**, 1 cs [**2 cs**] de **miel***, la sauce **soja**, 0,5 cs [**1 cs**] de **sucre*** avec 150 ml [**300 ml**] d'**eau*** et la **fécule de maïs**.



Finir la sauce

Retirer les **brochettes** de la poêle et faire chauffer à nouveau 1 cs [**2 cs**] d'**huile***.

Y faire revenir le **poivron** et les morceaux d'**oignon de printemps** 2 à 3 min. Déglacer les **légumes** avec la **sauce** et laisser mijoter 2 à 3 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient al dente. Remettre les **brochettes** dans la poêle et laisser mijoter encore 1 à 2 min. jusqu'à ce que la **viande** soit légèrement rosée et que la **sauce** ait un peu épaissi.

Assaisonner la **sauce** avec du **jus de citron vert**, du **sel*** et du **poivre***.



Mariner la viande

Couper le **porc** en morceaux d'environ 1,5 cm et mettre dans un saladier. Ajouter 1 cs [**2 cs**] de **sauce préparée** et bien mélanger le tout. Embrocher les **morceaux de porc** sur 4 [**8**] **brochettes en bois**.



Dresser

Aérer un peu le **riz** à l'aide d'une **fourchette** et incorporer le **zeste de citron vert**. Disposer le **riz** sur des assiettes. Répartir les **brochettes** sur le **riz** et servir avec les **légumes** au **teriyaki**. Parsemer de **piment vert** (**attention : piquant !**). Servir avec les tranches de **citron vert**.

Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

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

