

# Schweinsfilet süss-sauer mit Aprikosen

## Peperoni, Sesam und fluffigem Reis

High Protein **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 728 kcal • Tag 2 kochen



Schweinsfilet



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Sesamsamen



Ketchup



Peperoni multicolor



Sojasauce



Maizena



Sriracha Sauce



getrocknete Aprikosen



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Weissweinessig\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesamsamen <b>3</b> )	1 x 10 g	1 x 20 g
Ketchup <b>10</b> )	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Peperoni multicolor	2 x 180 g	4 x 180 g
Sojasauce <b>11</b> ) <b>15</b> )	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
getrocknete Aprikosen	1 x 40 g	2 x 40 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. 640 g)
Brennwert	476 kJ/ 114 kcal	3044 kJ/ 728 kcal
Fett	2.91 g	18.61 g
- davon ges. Fettsäuren	0.60 g	3.81 g
Kohlenhydrate	15.36 g	98.20 g
- davon Zucker	5.00 g	31.95 g
Eiweiss	6.30 g	40.27 g
Salz	0.446 g	2.850 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:** **3**) Sesamsamen **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher und fülle einen grossen Topf damit, sobald es kocht.

**Reis** in den Topf hineinrühren und **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.

Während der **Reis** kocht, **Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in ca. 2.5 cm grosse Stücke schneiden.

**Schweinsfilets** in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

## Sauce zubereiten

Getrocknete **Aprikosen** fein hacken.

In einem Messbecher 200 ml [400 ml] **Wasser\***, **Ketchup**, **Sriracha**, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und gut vermengen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Schweinsfiletstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

**Peperoniwürfel** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anbraten.

## Anrichten

Bratpfanneninhalt mit der vorbereiteten **Sauce**, **Sesam** und **getrocknete Aprikosen** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf dem Teller verteilen.

**Süsssaure** Bratpfanne darauf geben und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Sweet and sour pork steak with apricot peppers, sesame seeds and fluffy rice

High protein Save time Family 15 minutes • 728 kcal • Cook on day 2



Pork fillets



Jasmine rice



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



Sesame seeds



Ketchup



Mixed peppers



Soy sauce



Corn starch



Sriracha sauce



Dried apricots



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Water\*, white wine vinegar\*, oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 measuring jug.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Mixed peppers	2 x	180 g	4 x	180 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Dried apricots	1 x	40 g	2 x	40 g

\*\*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)

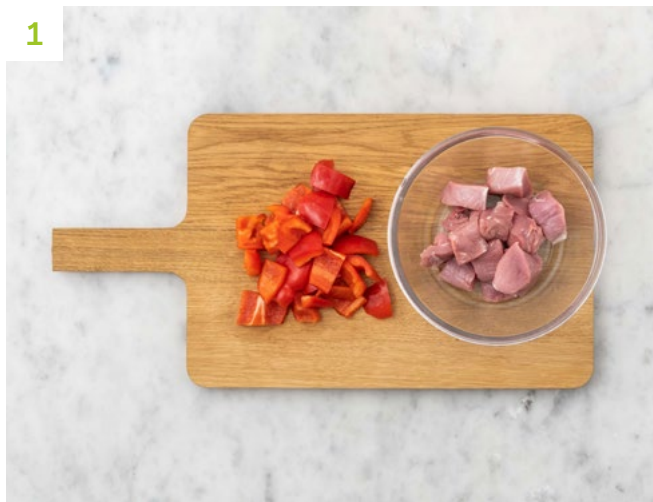
	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	476 kJ/ 114 kcal	3044 kJ/ 728 kcal
Fat	2.91 g	18.61 g
– of which saturated fats	0.60 g	3.81 g
Carbohydrate	15.36 g	98.20 g
– of which sugar	5.00 g	31.95 g
Protein	6.30 g	40.27 g
Salt	0.446 g	2.850 g

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: 3)** Sesame seeds **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

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

1



2



3



## Cook the rice

Heat 1000 ml [2000 ml] water\* in the kettle and pour it into a large pot once it is boiled.

Stir the rice into the pot and add salt\*.

Bring it to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

When the rice is done, drain it through a sieve.

While the rice is cooking, cut the pepper in half, remove the seeds, and cut the pepper halves into 2.5 cm pieces.

Cut the pork fillets into pieces about 2 cm wide.

## Prepare the sauce

Finely chop the dried apricots.

Add 200 ml [400 ml] water\*, ketchup, sriracha, corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar\* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* to a measuring cup and mix well.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat.

Add the garlic & onion in rapeseed oil and the pork steaks and sauté for 2-3 min., turning regularly.

Add diced pepper and sauté for another 3-4 min.

## Serve

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce, sesame seeds and dried apricots and simmer for about 1 min. until the sauce has thickened. Season with salt\* and pepper\*.

Apportion the rice on the plates.

Top with the sweet and sour mix from the frying pan and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the  
QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Filet de porc aigre-doux aux abricots avec du poivron, des graines de sésame et du riz

Hautement protéiné | Gain de temps | Famille | 15 minutes • 728 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de porc



Riz thaï



Ail & oignon hachés  
dans de l'huile de colza



Graines de sésame



Ketchup



Poivrons multicolores



Sauce soja



Maïzena



Sauce Sriracha



Abricots secs



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, vinaigre de vin blanc\*, huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 verre doseur

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Poivrons multicolores	2 x 180 g	4 x 180 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Abricots secs	1 x 40 g	2 x 40 g

\*\*Tenir 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)

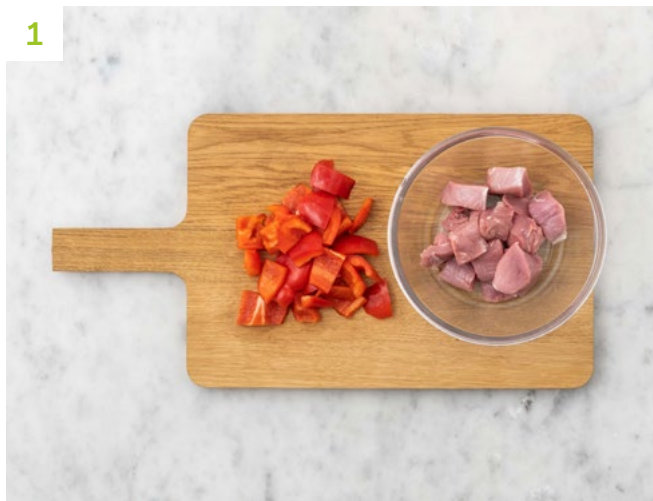
	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	476 kJ/ 114 kcal	3044 kJ/ 728 kcal
Lipides	2,91 g	18,61 g
- dont acides gras saturés	0,60 g	3,81 g
Glucides	15,36 g	98,20 g
- dont sucre	5,00 g	31,95 g
Protéines	6,30 g	40,27 g
Sel	0 446 g	2 850 g

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 : 3)** graines de sésame **10)** céleri **11)** soja **15)** blé

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

1



2



3



## Cuire le riz

Faire chauffer 1 000 ml [2 000 ml] d'eau\* dans la bouilloire et remplir une grande casserole dès que l'eau\* bout.

Verser le riz dans la casserole et saler\*.

Porter à ébullition et laisser cuire 10 min jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Lorsque le riz est cuit, l'égoutter dans une passoire.

Pendant la cuisson du riz, fendre les deux poivrons en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2,5 cm.

Couper les filets de porc en morceaux d'env. 2 cm de largeur.

## Préparer la sauce

Hacher finement les abricots secs.

Dans un verre doseur, ajouter 200 ml [400 ml] d'eau\*, le ketchup, la sriracha, la fécule de maïs, 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc\* et 1 cc [2 cc] de sucre\* et bien mélanger.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter l'huile à l'ail & l'oignon et les filets de porc et les faire revenir 2 à 3 min en les retournant.

Ajouter les dés de poivrons et faire revenir encore 3 - 4 minutes.

## Dresser

Déglacer la poêle avec la sauce préparée, les graines de sésame et les morceaux d'abricots secs, et laisser mijoter env. 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Disposer le riz dans l'assiette.

Ajouter la poêlée aigre-douce par-dessus et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

