

Schweinsfilet in süßer Pflaumensauce mit Broccoli und fluffigem Reis

Family High Protein Zeit Sparen unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 570 kcal • Tag 5 kochen

16



Schweinsfilet



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Pflaumenkonfitüre



Ketjap Manis



getrocknete Pflaumen



Broccoli



Jasminreis



Schnittlauch



- 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
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	20 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. 930 g)
Brennwert	257 kJ/ 61 kcal	2384 kJ/ 570 kcal
Fett	1.1 g	9.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.6 g
Kohlenhydrate	8.8 g	81.8 g
– davon Zucker	2 g	18.3 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!)

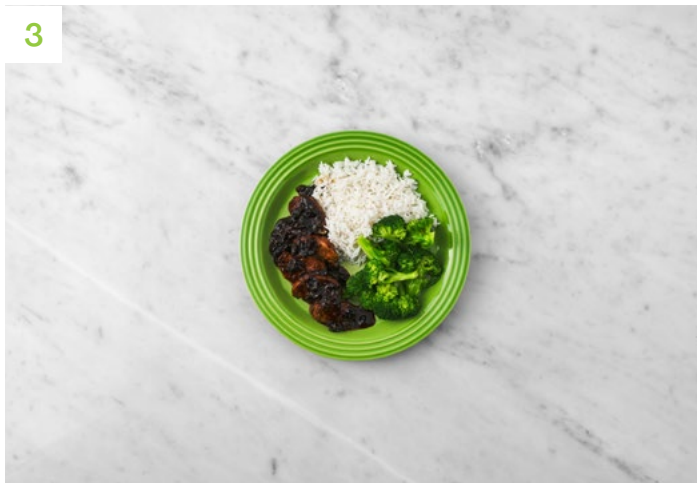
1



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.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Getrocknete **Pflaumen** grob hacken.

Fleisch braten

Schweinefilets in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Zwiebel-Knoblauch in **Rapsöl**, **Schweinefiletscheiben**, 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 **Schnittlauch** 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!



Pork fillet in sweet plum sauce with broccoli and fluffy rice

Family High protein Save time Under 650 calories 15–25 minutes • 570 kcal • Cook on day 5



Pork fillet



Chopped garlic and
onion in rapeseed oil



Plum jam



Ketjap manis



Prunes



Broccoli



Jasmine rice



Chives



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, vegetable stock powder*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 large pot with lid and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork fillets	2 x	125 g	4 x	125 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Plum jam	3 x	20 g	6 x	20 g
Ketjap manis 11) 15)	1 x	18 ml	2 x	18 ml
Prunes	1 x	40 g	2 x	40 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chives	1 x	10 g	1 x	20 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. 930 g)
Calories	257 kJ/61 kcal	2384 kJ/570 kcal
Fat	1.1 g	9.9 g
– of which saturated fats	0.3 g	2.6 g
Carbohydrate	8.8 g	81.8 g
– of which sugar	2 g	18.3 g
Protein	4.2 g	39.1 g
Salt	0.12 g	1.1 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: 11) Soya 15) Wheat

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

1



Cook the rice

Heat plenty of water* in a kettle.

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water*.

Stir in the rice and add a little salt*. Bring to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

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

Cut the chives into thin rings.

Coarsely chop the dried plums.

2



Fry the meat

Cut the pork fillets into slices about 2 cm thick.

Heat a large frying pan on medium heat.

Stir-fry the onion and garlic in rapeseed oil, pork fillet slices, white spring onion rings and dried prunes for 3–5 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, ketjap manis and plum jam and simmer for about 5 min. until the sauce thickens and the meat is only slightly pink inside.

3



Cook and serve the broccoli

Fill a second large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Divide the broccoli into bite-sized florets and cook in hot water for 4–6 min. until al dente. Then drain in a sieve.

Apportion the rice and broccoli onto plates.

Season the meat with salt* and pepper* and arrange alongside. Sprinkle with chives 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/



Filet de porc, sauce aux pruneaux, avec brocoli et riz léger

Famille Hautement protéiné Gain de temps Moins de 650 calories 15 – 25 minutes • 570 kcal • Cuisiner au 5e jour

16



Filet de porc



Ail et oignon hachés
dans l'huile de colza



Confiture de pruneaux



Kecap manis



Pruneaux



Brocoli



Riz thaï



Ciboulette



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, bouillon de légumes en poudre*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 grande casserole avec couvercle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Confiture de prunes	3 x 20 g	6 x 20 g
Kecap manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Pruneaux	1 x 40 g	2 x 40 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Ciboulette	1 x 10 g	1 x 20 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. 930 g)
Valeur calorique	257 kJ/ 61 kcal	2384 kJ/ 570 kcal
Lipides	1,1 g	9,9 g
– dont acides gras saturés	0,3 g	2,6 g
Glucides	8,8 g	81,8 g
– dont sucre	2 g	18,3 g
Protéines	4,2 g	39,1 g
Sel	0,12 g	1,1 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 : 11) soja 15) blé

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

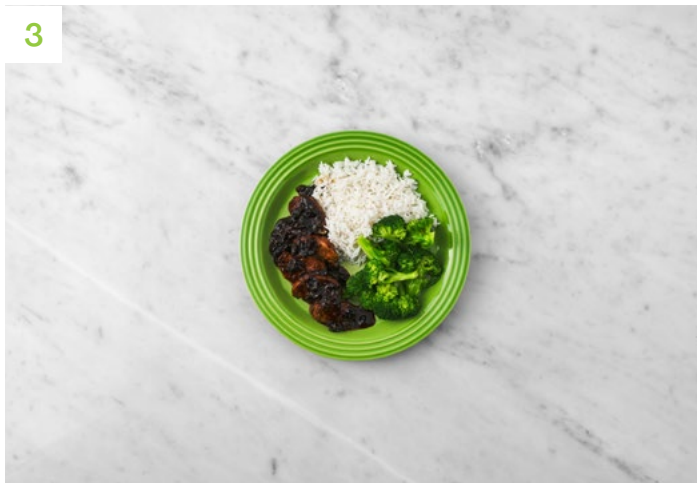
1



2



3



Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1 000 ml [2 000 ml] d'eau* chaude.

Y verser le riz et saler légèrement*. 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.

Trancher la ciboulette en rondelles fines.

Hacher grossièrement les pruneaux.

Faire revenir la viande

Couper les filets de porc en tranches d'env. 2 cm d'épaisseur.

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen.

Y faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile de colza, les tranches de filet de porc, les rondelles blanches d'oignons de printemps et les pruneaux pendant 3 à 5 min en remuant.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, de la kecap manis et de la compote de pruneaux et laisser mijoter env. 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe et que la viande soit légèrement rose à l'intérieur.

Faire cuire et préparer le brocoli

Remplir une deuxième grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Diviser le brocoli en petits bouquets, faire cuire dans l'eau chaude 4 et 6 min pour qu'ils restent croquants. Égoutter ensuite dans une passoire.

Répartir le riz et le brocoli sur les assiettes.

Assaisonner la poêlée de viande avec du sel* et du poivre* et dresser. Saupoudrer de ciboulette 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/

