

Pork-Stir-Fry mit Pilz-Aprikosen-Sauce

dazu Knoblauchreis und Pfannengemüse

High Protein **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 625 kcal • Tag 5 kochen

24



Jasminreis



Buschbohnen



Rüebli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Aprikosenkonfitüre



Pilzbrühepaste



Sojasauce



Maizena



Schweinsniestück



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Zucker*, Balsamicoessig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Buschbohnen	1 x	200 g	2 x	200 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Aprikosenkonfitüre	1 x	25 g	2 x	25 g
Pilzbrühepaste	1 x	25 g	1 x	50 g
Sojasauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Maizena	1 x	8 g	2 x	8 g
Schweinsnierstück	1 x	250 g	2 x	250 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. 670 g)
Brennwert	388 kJ/ 93 kcal	2616 kJ/ 625 kcal
Fett	2 g	13.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.8 g
Kohlenhydrate	12.8 g	86.3 g
– davon Zucker	2.1 g	13.9 g
Eiweiss	5.8 g	38.9 g
Salz	0.35 g	2.36 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 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch dazu pressen und 1 Min. anrösten.

Mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** grob hacken.

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

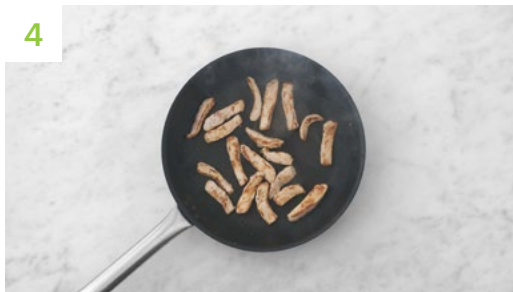
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schweinefiletstücke in 1 cm Streifen schneiden.



3 Stir-Fry ansetzen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bohnen, Rüebli** und **Zwiebel** darin 6 – 8 Min. anbraten. 50 ml [100 ml] **Wasser*** dazugeben und verdunsten lassen.



4 Fleisch anbraten

Währenddessen Schweinestreifen rundherum **salzen***.

In einer zweiten grossen Bratpfanne

1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinefiletstücke** darin 3 – 5 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** in der Mitte noch rosa ist. Herausnehmen.



5 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Pilzpaste**, **Sojasauce**, **Aprikosenkonfitüre**, **Maisstärke**, 1 EL [2 EL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und **Pfeffer*** vermengen.

Schweinestreifen in die Bratpfanne mit **Gemüse** geben und mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen, 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Knoblauchreis auf tiefe Teller verteilen. **Pilz-Aprikosenpfanne** daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

