

# Peperonipfanne mit Rosmarin-Schweinefiletspitzen dazu Wildreis und grüner Salat

25 – 35 Minuten • 2.914 kj/696 kcal • Tag 5 kochen

11



Schweinefiletspitzen  
in Rosmarinmarinade



Zwiebel



rote Peperoni



Tomatenmark



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Basmati-Wildreis-  
Mischung



gelbe Peperoni



Frühlingszwiebel



Salatmischung



Balsamico-Creme



Knoblauch



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

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*, Öl\*,  
Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 Messbecher, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	1x 250 g	2x 250 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
rote Peperoni	1x 180 g	2x 180 g
Tomatenmark	0.5x 70 g**	1x 70 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1x 2 g	1x 4 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1x 150 g	1x 300 g
gelbe Peperoni	1x 180 g	2x 180 g
Frühlingszwiebel	1x 35 g	2x 35 g
Salatmischung	1x 50 g	1x 100 g
Balsamico-Creme <b>1</b> <b>11</b>	1x 12 g	2x 12 g
Knoblauch	1x 4 g	2x 4 g
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	407 kJ/97 kcal	2.914 kJ/696 kcal
Fett	3.60 g	25.76 g
- davon ges. Fettsäuren	0.73 g	5.23 g
Kohlenhydrate	11.34 g	81.18 g
- davon Zucker	2.38 g	17.05 g
Eiweiss	4.80 g	34.34 g
Salz	0.259 g	1.858 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 **11**) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



## Reis kochen

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem grossen Topf 300 ml [**600ml**] **Wasser** mit etwas **Salz\*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Ggf. warm halten.



## Fleisch anbraten

Pfanneninhalte zu der **Gemüsebouillon** in das Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer Sauce pürieren.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** stark erhitzen und **Schweinefiletspitzen**, gelbe **Peperoniwürfel**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 4 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** nur noch leicht rosa und das **Gemüse** weich ist.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren und abziehen.

Die Hälfte der **Zwiebel** in fingerdicke Spalten schneiden.

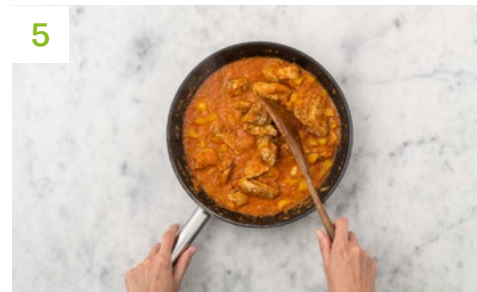
Restliche **Zwiebel** fein hacken.

**Knoblauch** ebenfalls abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Rote Peperoni** in grobe Würfel schneiden.

**Gelbe Peperoni** in ca. 1 x 1 cm grosse Würfel schneiden.



## Salat zubereiten

**Gemüse** und **Fleisch** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen, aufkochen lassen und für ca. 1 Min. köcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel **Balsamico-Crème**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und den **Salat** unterheben.



## Sosse vorbereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, darin **Zwiebelspalten**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **rote Peperoniwürfel** für 4 – 5 Min. unter regelmässigem Rühren anschwitzen, bis das **Gemüse** weich ist. „**Hello Paprika**“ und die Hälfte [**ganzes**] **Tomatenmark** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** miteinander verrühren.



## Anrichten

**Reis** und **Peperoni-Schweinegeschnetzeltes** auf Teller verteilen.

Mit dem grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Den **Salat** daneben anrichten 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!





# Stewed peppers with rosemary pork fillet strips served with wild rice and green salad

25–35 minutes • 2.914 kj/696 kcal • Cook on day 5

11



Pork fillet strips in  
rosemary marinade



Onion



Red pepper



Tomato paste



“Hello Paprika” spice mix



Basmati wild rice mix



Yellow pepper



Spring onions



Mixed salad



Balsamic cream



Garlic



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, olive oil\*, oil\*,  
water\*, pepper\*, salt\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan, 1 sieve, 1 measuring jug, 1 tall mixing bowl, 1 small saucepan with lid, 1 hand blender and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork fillet strips in rosemary marinade	1 x	250 g	2 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomato paste "Hello Paprika"	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Basmati wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream <b>1) 11)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Garlic	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegetable stock powder*, olive oil*, oil*, water*	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. 1000 g)
Calories	407 kJ/97 kcal	2.914 kJ/696 kcal
Fat	3.60 g	25.76 g
- incl. saturated fats	0.73 g	5.23 g
Carbohydrate	11.34 g	81.18 g
- incl. sugar	2.38 g	17.05 g
Protein	4.80 g	34.34 g
Salt	0.259 g	1.858 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 **11)** Sulphur dioxide and sulphites.

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



## Cook the rice

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

Bring 300 ml [600 ml] water to the boil in a large pot with a little salt\*, then stir in the rice.

Bring back to the boil and cover with a lid.

Leave to simmer on a low heat for approx. 15 min.

Then remove the pot from the stove and leave the rice, covered, to continue cooking for approx. 10 min. Keep warm if necessary.



## Chop the vegetables

Halve and peel the onion.

Cut half of the onion into finger-width slices.

Chop the rest of the onion finely.

Also peel and finely chop the garlic.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Cut the red pepper into large cubes.

Cut the yellow pepper into approx. 1 x 1 cm cubes.



## Prepare the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the onion slices, the white parts of the spring onions and the red pepper cubes for 4-5 min., stirring regularly, until the vegetables are soft. Add the "Hello Paprika" and half [all] of the tomato paste and sweat for about 1 min.

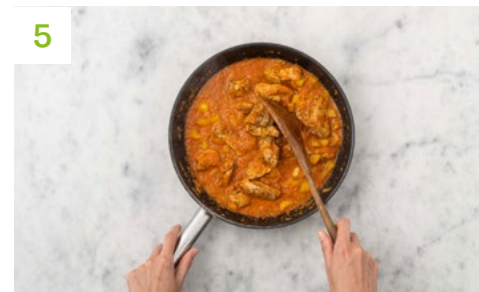
In a tall mixing bowl, mix together 100 ml [200 ml] water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.



## Sauté the meat

Add the contents of the pan to the vegetable stock in the mixing bowl and purée with a hand blender to make a sauce.

In the same frying pan, heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and fry the pork fillet strips, yellow pepper cubes, chopped onion and garlic for approx. 4-6 min. until the meat is only slightly pink and the vegetables are soft.



## Prepare the salad

Deglaze the vegetables and meat with the prepared sauce, bring to a boil, and simmer for approx. 1 min.

Season with salt\* and pepper\*.

In a large bowl, mix together the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*.

Season the dressing with salt\* and pepper\* and carefully stir in the salad.



## Serve

Divide the rice and pepper pork strips between plates.

Garnish with the green parts of the spring onions.

Arrange the salad alongside 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/)





# Poêlée de poivrons avec des pointes de porc au romarin accompagnée de riz sauvage et de salade verte

25 – 35 minutes • 2.914 kj/696 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Pointes de filet de porc  
marinées au romarin



Oignon



Poivrons rouges



Concentré de tomates



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Mélange riz  
sauvage et basmati



Poivrons jaunes



Oignons de printemps



Mélange de salades



Crème de vinaigre  
balsamique



Ail



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*,  
huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*.



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire, 1 verre doseur, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pointes de filet de porc marinées au romarin	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons jaunes	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Salade mélangée	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 g	2 x 12 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, huile*, eau*	Détails dans le texte	

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	407 kJ/97 kcal	2.914 kJ/696 kcal
Lipides	3.60 g	25.76 g
- dont acides gras saturés	0.73 g	5.23 g
Glucides	11.34 g	81.18 g
- dont sucre	2.38 g	17.05 g
Protéines	4.80 g	34.34 g
Sel	0.259 g	1.858 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 **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



### Cuire le riz

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

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau\* avec un peu de sel\* dans une grande casserole et y verser le riz.

Porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 15 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min. Garder au chaud si nécessaire.



### Saisir la viande

Ajouter le contenu de la poêle au bouillon de légumes dans le bol mélangeur et le réduire en purée à l'aide d'un mixeur.

Dans la même poêle, faire à nouveau chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir les pointes de filet de porc, les dés de poivron jaune, l'oignon et l'ail hachés 4 à 6 min. environ, jusqu'à ce que la viande ne soit plus que légèrement rose et les légumes tendres.



### Couper les légumes

Couper l'oignon en deux et l'éplucher.

Couper la moitié de l'oignon en tranches de l'épaisseur d'un doigt.

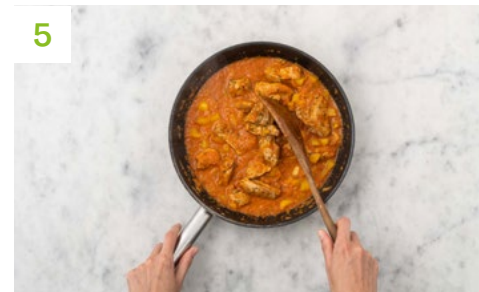
Hacher finement le reste de l'oignon.

Peler l'ail et hacher finement.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le poivron rouge en gros dés.

Couper le poivron jaune en dés d'environ 1 x 1 cm.



### Préparer la salade

Déglaçer les légumes et la viande avec la sauce préparée, porter à ébullition et laisser mijoter pendant env. 1 min.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans un grand saladier, mélanger la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\*.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\* et la mélanger à la salade.



### Préparer la sauce

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, y faire revenir les tranches d'oignon, les rondelles blanches d'oignon de printemps et les dés de poivron rouge pendant 4 à 5 min. en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le mélange « Hello Paprika » et la moitié [la totalité] du concentré de tomates et faire revenir le tout pendant environ 1 min.

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.



### Dresser

Répartir le riz et les émincés de porc aux poivrons sur les assiettes.

Garnir avec la partie verte des oignons de printemps.

Dresser la salade à côté 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) !

