

Reis-Bowl mit marinierten Schweinefiletstücke dazu süsse Sojagurken und Broccoli

Viel Gemüse High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2633 kj/629 kcal • Tag 2 kochen

23



Jasminreis



Schweinsnierstück



Sojasauce



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Gurke



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Broccoli



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

Grossen Topf, grosse Bratpfanne, kleinen Topf mit Deckel, Knoblauchpresse, Sieb und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g

Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl* 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	361 kJ/86 kcal	2633 kJ/629 kcal
Fett	1.34 g	9.77 g
- davon ges. Fettsäuren	0.26 g	1.87 g
Kohlenhydrate	12.73 g	92.90 g
- davon Zucker	3.21 g	23.42 g
Eiweiss	5.82 g	42.47 g
Salz	0.329 g	2.402 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen.

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



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit **kaltm 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. zugedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Jasminreis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.



2 Für die Gurkensticks

Limette vierteln.

In einer grossen Schüssel **Sojasauce** mit 2 TL [4 TL] **Zucker*** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die grosse Schüssel geben und mit dem **Sojadressing** vermengen.



3 Kleine Vorbereitung

Broccoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.

Knoblauchzehe abziehen.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Schweinsnierstück zuerst in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Schweinefiletstücke in eine grosse Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, mit 2.5 EL [5 EL] **Mehl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** vermengen und mit **Salz*** würzen.



4 Fleisch braten

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schweinefiletstücke in die Bratpfanne geben.

Darauf achten, dass diese nicht aneinander kleben und für ca. 4 – 6 Min. rundherum knusprig anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Broccoli kochen

Broccoliröschen in den Topf mit dem kochenden Salzwasser geben und 2 – 3 Min. bissfest garen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen.



6 Anrichten

Reis in tiefen Tellern anrichten, **Broccoli**, **Gurkensticks** und **Schweinefiletstücke** dazu anrichten und mit Peperoncinistreifen toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Sauce** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Rice bowl with marinated pork fillet

served with sweet soy cucumbers and broccoli

Lots of vegetables High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.633 kj/629 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Pork fillet



Soy sauce



Lime, unwaxed



Garlic clove



Cucumber



Sweet chilli sauce



Green peperoncini



Broccoli



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

Good to have at hand

Oil*, sugar*, water*, flour*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, garlic press, sieve and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Pork tenderloin	2 x	125 g	4 x	125 g
Soy sauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Sweet chilli sauce (14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Green peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Oil*, sugar*, water*, flour*	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	361 kJ/86 kcal	2.633 kJ/629 kcal
Fat	1.34 g	9.77 g
- incl. saturated fats	0.26 g	1.87 g
Carbohydrate	12.73 g	92.90 g
- incl. sugar	3.21 g	23.42 g
Protein	5.82 g	42.47 g
Salt	0.329 g	2.402 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 14) Sulphur dioxides and sulphites 15) Wheat.

(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.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a pinch of **salt*** and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.

When the jasmine rice is cooked, fluff it up a little with a fork.



Get prepped

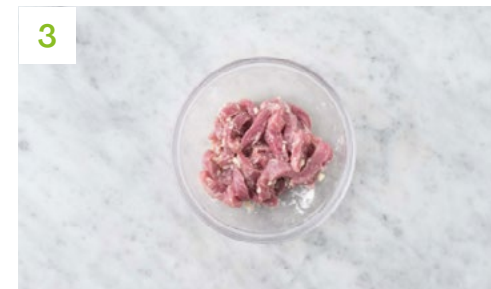
Break or chop **broccoli** into bite-sized florets.

Peel the garlic.

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

Cut pork fillet first into 1 cm thick slices and then into 1 cm thick strips.

Place **pork fillet pieces** in a large bowl, add **garlic**, mix with **wheat flour** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water*** and season with **salt***.

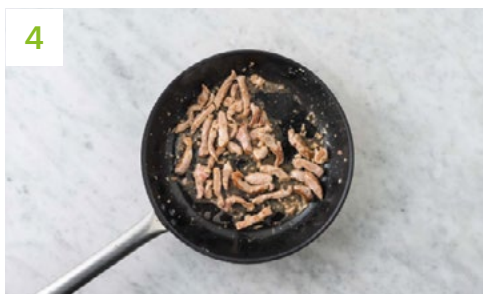


For the cucumber sticks

Cut the lime into quarters. In a second large bowl, mix soy sauce with 2 tsp. [4 tsp.] sugar* and the juice of 2 [4] lime wedges.

Cut ends off cucumber, chop cucumber crossways into 4 pieces, and chop these into 1 cm thick sticks.

Put the cucumber into the large bowl and mix with the soy **dressing**.



Fry the meat

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add pork pieces to the frying pan.

Make sure they don't stick together and sauté for about 6 min. until crispy all over.

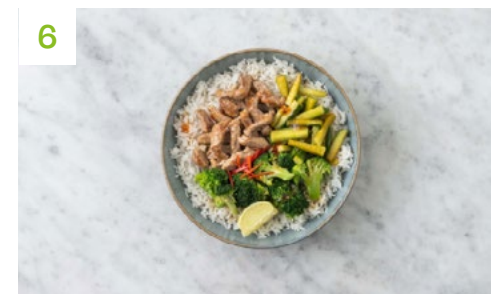
In the meantime, continue with the recipe.



Cook broccoli

Add the **broccoli florets** to the pot of **boiling salted water** and cook for 2-3 min. until tender.

Then drain with a sieve.



Serve

Arrange the **rice** on deep plates, add **broccoli**, **cucumber sticks** and **pork fillet pieces** and top with **chopped peperoncini**.

Enjoy with **remaining soy dressing**, **sweet chilli sauce** and **lime wedges**.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Bowl de riz avec morceaux de filet de porc marinés accompagné de concombre au soja sucré et de brocoli

23

Beaucoup de légumes Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.633 kj/629 kcal • Cuisiner au 2e jour



Riz thaï



Filet de porc



Sauce soja



Citron vert, non ciré



Gousse d'ail



Concombre



Sauce au piment doux



Poivrons verts



Brocoli



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile*, sucre*, eau*, farine*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Sauce au piment doux 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile*, sucre*, eau*, farine*	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	361 kJ/86 kcal	2.633 kJ/629 kcal
Lipides	1.34 g	9.77 g
- dont acides gras saturés	0.26 g	1.87 g
Glucides	12.73 g	92.90 g
- dont sucre	3.21 g	23.42 g
Protéines	5.82 g	42.47 g
Sel	0.329 g	2.402 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 **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé.

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



Cuire le riz

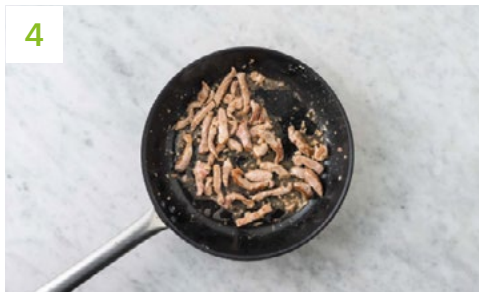
Rincer le **riz** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

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 le **riz** au moins 10 min.

Une fois la cuisson terminée, aérer un peu le **riz** à l'aide d'une fourchette.



Faire revenir la viande

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

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile***. Mettre les **morceaux de filet de porc** dans la poêle. Veiller à ce qu'ils ne collent pas les uns aux autres et les saisir de tous les côtés pendant environ 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Petite préparation

Casser ou couper le **brocoli** en morceaux de taille moyenne.

Peler la gousse d'ail.

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

Couper les morceaux de **filet** de porc d'abord en tranches de 1 cm d'épaisseur, puis en lanières de 1 cm d'épaisseur.

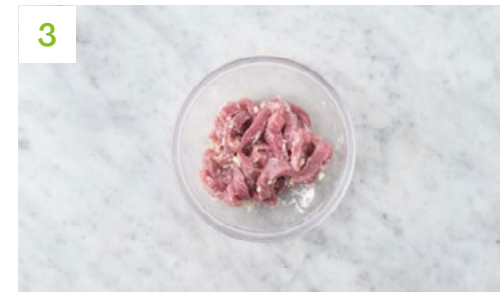
Mettre les **morceaux de filet de porc** dans un saladier, y presser l'**ail**, mélanger avec la **farine** et 1 cs [**2 cs**] d'**eau*** et assaisonner de **sel***.



Faire cuire le brocoli

Mettre les **bouquets de brocolis** dans la casserole d'**eau bouillante** et les faire cuire 2 à 3 min pour qu'ils soient croquants.

Égoutter ensuite dans une passoire.



Pour les bâtonnets de concombre

Couper le **citron vert** en quatre. Dans un bol, mélanger la **sauce soja** avec 2 cc [**4 cc**] de **sucre*** et le jus de 2 [**4**] **quartiers de citron vert**.

Couper les extrémités du concombre, couper le concombre en 4 morceaux, puis en bâtonnets d'1 cm.

Mettre les **concombres** dans le saladier et les mélanger à la **sauce au soja**.



Dresser

Dresser le **riz** dans des assiettes creuses, ajouter les **brocolis**, les **bâtonnets de concombre** et les **morceaux de filet de porc**, et garnir de **piment haché**.

Déguster avec le **reste de la sauce au soja**, la **sauce au piment doux** et les **quartiers de citron vert**.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

