

Reis-Bowl mit marinierten Schweinsfiletstücken dazu Broccoli und Gurkensalat mit Sojadressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 5 kochen

22



Schweinsnierstück



Sojasauce



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Gurke



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Broccoli



Basmatireis



- 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*

Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 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
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 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. 730 g)
Brennwert	364 kJ/ 87 kcal	2657 kJ/ 635 kcal
Fett	1.36 g	9.89 g
– davon ges. Fettsäuren	0.26 g	1.93 g
Kohlenhydrate	12.59 g	91.84 g
– davon Zucker	3.16 g	23.06 g
Eiweiss	5.70 g	41.57 g
Salz	0.350 g	2.556 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.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen.

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.



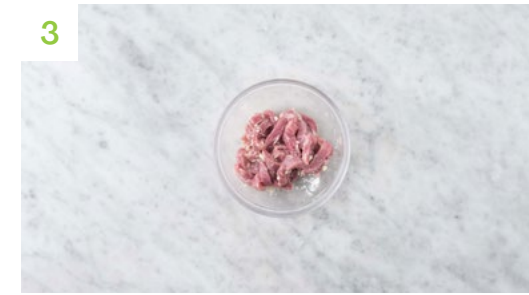
2 Für die Gurkensticks

Limette vierteln.

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

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.

Knoblauch abziehen.

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

Filetstücke 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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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.

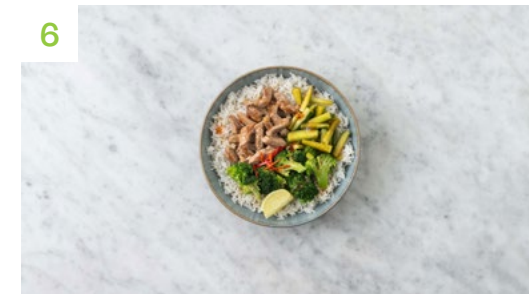
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



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 gehackten **Peperoncini** toppen.

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

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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Rice bowl with marinated pork steaks broccoli and cucumber salad with soy dressing

High protein Family Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 635 kcal • Cook on day 5

22



Pork steak



Soy sauce



Lime, waxed



Garlic clove



Cucumber



Sweet chilli sauce



Red peperoncini



Broccoli



Basmati rice



- 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*

Oil*, sugar*, water*, flour*

Cooking utensils

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	
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Soy sauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Lime, waxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Sweet chilli sauce (14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 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. 730 g)
Calories	364 kJ/ 87 kcal	2657 kJ/ 635 kcal
Fat	1.36 g	9.89 g
- incl. saturated fats	0.26 g	1.93 g
Carbohydrate	12.59 g	91.84 g
- incl. sugar	3.16 g	23.06 g
Protein	5.70 g	41.57 g
Salt	0.350 g	2.556 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

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid.

Add salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



Fry the meat

Heat plenty of water* in the kettle.

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 the pork steaks to the frying pan.

Making sure not to let them stick together, sauté them for about 4-6 min. until crispy all over.

In the meantime, continue with the recipe.

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 ingredient that makes peperoncini hot.



For the cucumber sticks

Cut the lime into quarters.

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

Cut the cucumber crosswise into 4 pieces and then into 1 cm thick sticks.

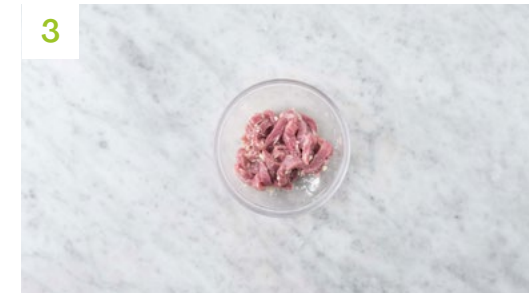
Put the cucumber into the large bowl and mix with the soy dressing.



Cook the broccoli

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

Then drain with a sieve.



Get prepped

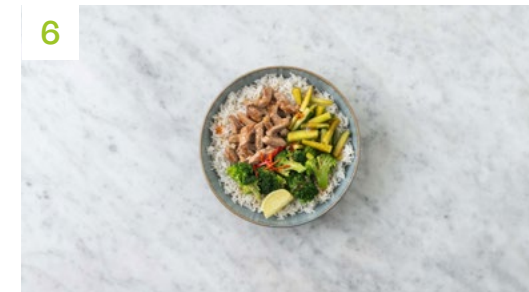
Break or chop the broccoli into bite-sized florets.

Peel the garlic.

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

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

Place the pork steaks in a large bowl, add pressed garlic, mix with 2.5 tbsp. [5 tbsp.] flour* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* and season with salt*.



Serve

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

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

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!



Bowl de riz avec filets de porc marinés, brocoli et salade de concombre à la vinaigrette au soja

Hautement protéiné Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 635 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Filet de porc



Sauce soja



Citron vert, ciré



Gousse d'ail



Concombre



Sauce au piment doux



Piment rouge



Brocoli



- 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.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sucre*, eau*, farine*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
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 ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Sauce au piment doux 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 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. 730 g)
Valeur calorique	364 kJ/ 87 kcal	2657 kJ/ 635 kcal
Lipides	1,36 g	9,89 g
- dont acides gras saturés	0,26 g	1,93 g
Glucides	12,59 g	91,84 g
- dont sucre	3,16 g	23,06 g
Protéines	5,70 g	41,57 g
Sel	0,350 g	2,556 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

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans une bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude.

Bien saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Faire revenir la viande

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire. Remplir une grande casserole d'un grand volume 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'elles ne collent pas les unes aux autres et les saisir de tous les côtés pendant 4 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

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.



Pour les bâtonnets de concombre

Couper le citron vert en quatre.

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

Couper le concombre transversalement en 4 morceaux, puis en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.

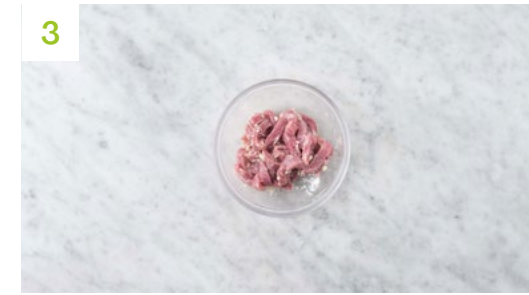
Mettre les concombres dans le saladier et les mélanger à la sauce au soja.



Faire cuire le brocoli

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

Égoutter ensuite dans une passoire.



Petite préparation

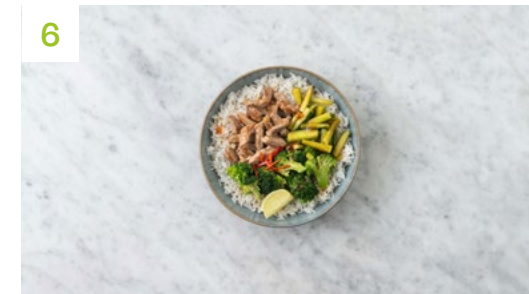
Casser ou couper le brocoli en morceaux de taille moyenne.

Peler l'ail.

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

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

Mettre les lanières de filet de porc dans un saladier, y presser l'ail, mélanger avec 2,5 cs [5 cs] de farine* et 1 cs [2 cs] d'eau* et assaisonner de sel*.



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 tranches de citron vert.

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/ !

