

Reis-Bowl mit marinierten Schweinsnierstückstreifen dazu süsse Sojagurken und Broccoli

High Protein Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 5 kochen

21



Schweinsnierstück



Sojasauce



Limette



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

Öl*, Zucker*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel, Knoblauchpresse, Sieb und
2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| Schweinsnierstück Steak | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Sojasauce (11) (15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Limette | 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 | 362 kJ/ 86 kcal | 2639 kJ/ 631 kcal |
| Fett | 1.36 g | 9.89 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.26 g | 1.93 g |
| Kohlenhydrate | 12.70 g | 92.68 g |
| - davon Zucker | 3.20 g | 23.31 g |
| Eiweiss | 5.70 g | 41.59 g |
| Salz | 0.325 g | 2.368 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 Sulfit (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.



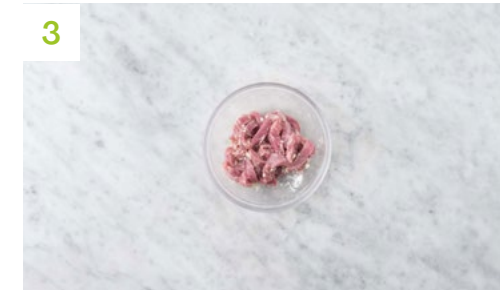
2 Für die Gurkensticks

Limette vierteln.

In einer grossen Schüssel **Sojasauce** mit 2 TL [4 TL] **Zucker*** und **Saft** 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!**).

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

Schweinsnierstückstreifen 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.

Schweinsnierstückstreifen in die Bratpfanne geben.

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

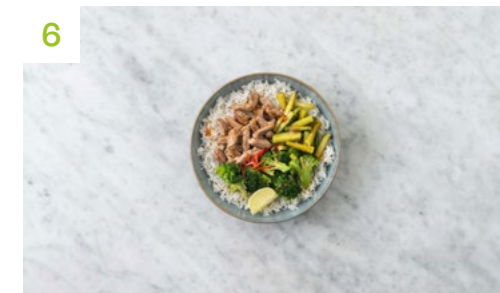
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



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 **Schweinsnierstückstreifen** dazu anrichten und mit **Peperoncinistreifen** 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.

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 sliced pork served with sweet soy cucumbers and broccoli

High protein Family Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 631 kcal • Cook on day 5

21



Pork fillet



Soy sauce



Lime



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.

Basic ingredients

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 | 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. 480 g) |
|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Calories | 362 kJ/ 86 kcal | 2.639 kJ/ 631 kcal |
| Fat | 1.36 g | 9.89 g |
| - incl. saturated fats | 0.26 g | 1.93 g |
| Carbohydrate | 12.70 g | 92.68 g |
| - incl. sugar | 3.20 g | 23.31 g |
| Protein | 5.70 g | 41.59 g |
| Salt | 0.325 g | 2.368 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 plenty of **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.



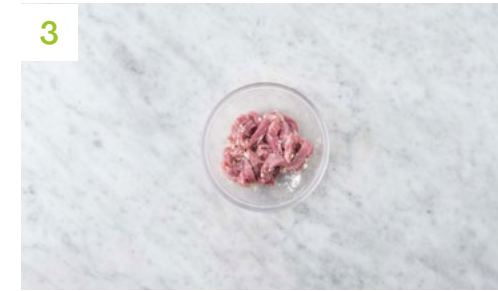
For the cucumber sticks

Cut the lime into quarters.

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

Cut **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**.



Get prepped

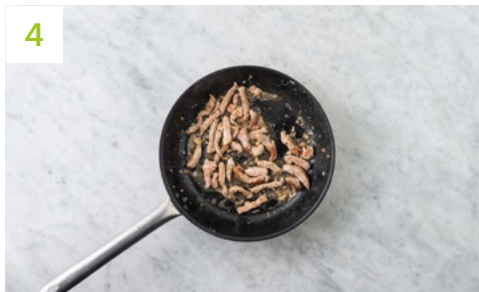
Break or chop **broccoli** into bite-sized florets.

Peel the **garlic**.

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

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

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



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 strips** to the frying pan.

Make sure they don't stick together and sauté for about 4-6 min. until crispy all over.

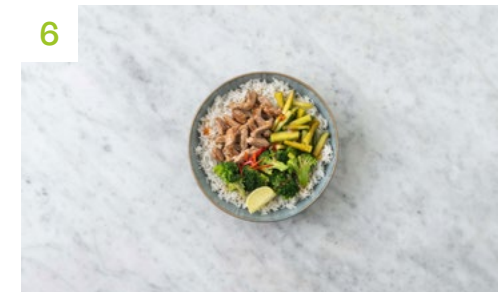
In the meantime, continue with the recipe.



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** onto deep plates, add **broccoli**, **cucumber sticks** and **pork strips** and top with **sliced peperoncini**.

Enjoy with the 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.

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 des morceaux de filet de porc marinés accompagné de concombre au soja sucré et de brocoli

Hautement protéiné Famille Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 631 kcal • Cuisiner au 5e jour

21



Filet de porc



Sauce soja



Citron vert



Gousse d'ail



Concombre



Sauce au piment doux



Piment rouge



Brocoli



Riz basmati



- 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

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 | 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 | 362 kJ/ 86 kcal | 2.639 kJ/ 631 kcal |
| Lipides | 1.36 g | 9.89 g |
| - dont acides gras saturés | 0.26 g | 1.93 g |
| Glucides | 12.70 g | 92.68 g |
| - dont sucre | 3.20 g | 23.31 g |
| Protéines | 5.70 g | 41.59 g |
| Sel | 0.325 g | 2.368 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

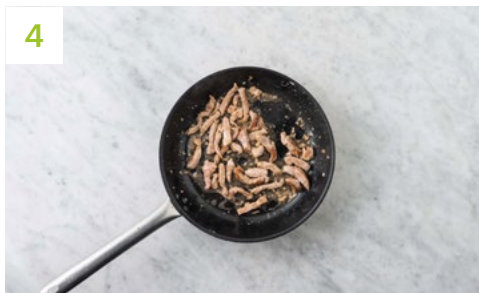
Faire chauffer 300 ml **[600 ml]** d'**eau*** dans la bouilloire.

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

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

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs **[2 cs]** d'**huile***.

Ajouter les **lanières 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.

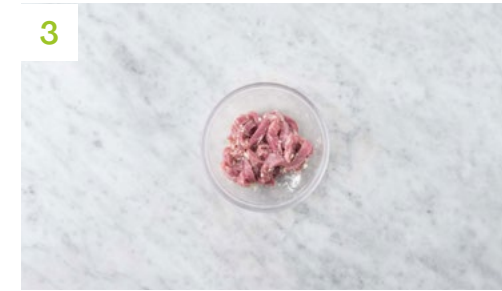
Mettre les **concombres** dans le saladier et les mélanger à la **sauce au soja**.



Faire cuire le brocoli

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

Égoutter ensuite dans une passoire.



Petite préparation

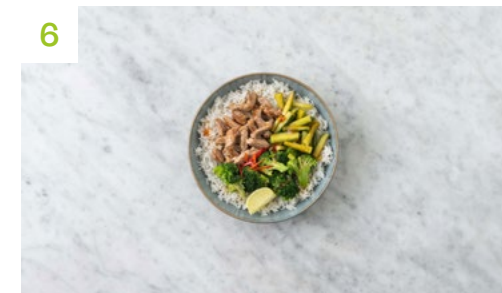
Casser ou couper le **brocoli** en bouquets de taille moyenne.

Peler l'ail.

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

Couper le **filet 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 **lamelles de piment**.

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 !*

