

Schweinefilet in Pflaumensauce mit Broccoli und Jasminreis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2.944 kj/704 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Frühlingszwiebel



Ketchup



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Pflaumenmus



Ketjap Manis



getrocknete Pflaumen



Broccoli



Jasminreis



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

Gut, im Haus zu haben
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Pflaumenmus	3 x 20 g	6 x 20 g
Ketjap Manis 11) 15)	2 x 18 ml	4 x 18 ml
getrocknete Pflaumen	1 x 40 g	2 x 40 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*	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	437 kJ/105 kcal	2944 kJ/704 kcal
Fett	1.57 g	10.59 g
- davon ges. Fettsäuren	0.43 g	2.92 g
Kohlenhydrate	15.80 g	106.38 g
- davon Zucker	6.05 g	40.74 g
Eiweiss	6.39 g	43.05 g
Salz	0.359 g	2.417 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 : **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen.

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

1



2



3



Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** in einem **Wasserkocher**.

Einen grossen Topf mit 1.000 ml [2.000 ml] **heissem Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen.

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

Getrocknete Pflaumen grob hacken.

Broccoli in mundgerechte Röschen brechen oder schneiden.

Fleisch braten

Schweinefilets in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefilets**, **Zwiebel-Knoblauch** in **Rapsöl**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **getrocknete Pflaumen** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Ketchup**, **Ketjap Manis** und **Pflaumenmus** ablöschen, ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Fleisch** innen leicht rosa ist.

Broccoli kochen & anrichten

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

Broccoli im heissen **Wasser** 4 – 5 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

Reis und **Broccoli** auf Teller verteilen.

Pflaumenpfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pork fillet in plum sauce with broccoli and jasmine rice

Save time Family 15 minutes • 2.944 kj/704 kcal • Cook on day 5



Pork fillet



Spring onions



Ketchup



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Plum sauce



Ketjap manis



Dried plums



Broccoli



Jasmine rice



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, 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 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork fillet	2 x 125 g	4 x 125 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x 35 g	2 x 35 g
Plum sauce	3 x 20 g	6 x 20 g
Ketjap manis 11) 15)	2 x 18 ml	4 x 18 ml
Dried plums	1 x 40 g	2 x 40 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Vegetable stock powder*, 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	437 kJ/105 kcal	2.944 kJ/704 kcal
Fat	1.57 g	10.59 g
- incl. saturated fats	0.43 g	2.92 g
Carbohydrate	15.80 g	106.38 g
- incl. sugar	6.05 g	40.74 g
Protein	6.39 g	43.05 g
Salt	0.359 g	2.417 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: 10) Celery **11**) Soya **15**) Wheat.

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



Cook the rice

Heat plenty of water in a kettle.

Fill a large pot with 1.000 ml [2.000 ml] hot water*.

Stir in rice and season slightly with salt*.

Bring it to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

When the rice is done, drain it through a sieve.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Coarsely chop the dried plums.

Break or chop broccoli into bite-sized florets.

Fry the meat

Cut the pork fillets into slices about 2 cm thick.

Heat a large frying pan over medium heat, add the pork fillets, chopped garlic and onion in rapeseed oil, white spring onion rings, and dried plums, then sauté for 3-5 min., turning all the time.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, ketchup, ketjap manis and plum sauce, simmer for about 5 min. until the sauce thickens and the meat is only slightly pink inside.

Cook & serve broccoli

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

Cook the broccoli in hot water for 4-5 min. until al dente.

Then drain with a sieve.

Apportion the rice and broccoli on plates.

Season the plums with salt* and pepper*, apportion them, sprinkle with green spring onion rings 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/



Filet de porc à la sauce aux prunes, brocoli et riz thaï

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 2.944 kj/704 kcal • Consommer dans les 5 jours

29



Filet de porc



Oignon de printemps



Ketchup



Ail et oignon hachés
dans de l'huile de colza



Compote de prune



Kecap Manis



Pruneaux séchés



Brocoli



Riz thaï



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, 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 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Compote de prunes	3 x 20 g	6 x 20 g
Kecap manis 11) 15)	2 x 18 ml	4 x 18 ml
Pruneaux	1 x 40 g	2 x 40 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Bouillon de légumes en poudre*, 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	437 kJ/105 kcal	2.944 kJ/704 kcal
Lipides	1.57 g	10.59 g
- dont acides gras saturés	0.43 g	2.92 g
Glucides	15.80 g	106.38 g
- dont sucre	6.05 g	40.74 g
Protéines	6.39 g	43.05 g
Sel	0.359 g	2.417 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 : **10)** céleri **11)** soja **15)** blé.

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

1



2



3



Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole de 1.000 ml [2.000 ml] d'eau chaude*.

Verser le riz et saler légèrement*.

Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Lorsque le riz est cuit, égoutter dans une passoire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Hacher grossièrement les pruneaux.

Casser ou couper le brocoli en morceaux de taille moyenne.

Faire revenir la viande

Couper les filets de porc en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen, ajouter les morceaux de filet de porc, l'oignon et l'ail à l'huile de colza, les rondelles blanches d'oignon de printemps et les pruneaux séchés et faire revenir en remuant 3 à 5 min.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le ketchup, le kecap manis et la compote de prunes, laisser mijoter environ 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe et que la viande soit légèrement rosée à l'intérieur.

Cuire puis dresser le brocoli

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

Cuire le brocoli dans l'eau chaude 4 à 5 min en le gardant croquant.

Égoutter ensuite dans une passoire.

Dresser le riz et le brocoli dans les assiettes.

Saler* et poivrer* la poêlée de pruneaux, la répartir sur le dessus, parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps 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 !

