

Schweinefilet mit Orangen-Teriyaki-Sauce

dazu Ofenpeperoni und Basmatireis

High Protein 30 – 40 Minuten • 3019 kj/721 kcal • Tag 2 kochen

23



Basmatireis



Sojasauce



Schweinefilet



Orange



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Peperoni



Maizena



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

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g

Öl*, Zucker*, 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	479 kJ/114 kcal	3019 kJ/721 kcal
Fett	3.47 g	21.89 g
- davon ges. Fettsäuren	0.65 g	4.07 g
Kohlenhydrate	14.39 g	90.67 g
- davon Zucker	4.65 g	29.29 g
Eiweiss	6.34 g	39.94 g
Salz	0.373 g	2.352 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 **(15)** Weizen.

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Peperoni backen

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Peperoni auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 12 – 15 Min. backen, bis die **Peperoni** weich und goldbraun sind.



3 Fleisch braten

2 [4] 0.5 cm dünne Scheiben von der **Orange** abschneiden und restliche Orange pressen.

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Fleisch** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Filets mit auf das Backblech geben, mit den **Orangenscheiben** belegen und in den letzten 10 Min. im Backofen mitgaren, bis das **Fleisch** leicht rosa ist.



4 Sauce zubereiten

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [den ganzen] des **Ingwers** schälen und fein raffeln.

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

Erneut in der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin 2 – 3 Min. anbraten.



5 Sauce vollenden

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Stärke** und **Orangensaft** verrühren.

Bratpfanne mit der vorbereiteten Sauce ablöschen, 1.5 EL [3 EL] **Zucker*** unterrühren und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die Sauce andickt.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinefilets nach der Garzeit in dünne Scheiben schneiden. **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Ofenpeperoni und **Fleisch** darauf anrichten. Mit gebackenen Orangenscheiben und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit Teriyakisauce geniessen. **Tipp:** Nach Wunsch kannst Du den Bratsaft vom Ofengemüse und dem Fleisch unter die Sauce rühren.

Fehlende Zutat?

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





Fillet of pork with orange teriyaki sauce

served with baked peppers and basmati rice

High protein 30-40 minutes • 3.019 kj/721 kcal • Cook on day 2

23



Basmati rice



Soy sauce



Pork fillet



Orange



Garlic clove



Spring onions



Ginger



Red pepper



Corn starch



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

Good to have at hand
Oil*, sugar*, water*, pepper*, salt*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Soy sauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Pork fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red pepper	2 x	180 g	4 x	180 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Oil*, sugar*, 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	479 kJ/114 kcal	3.019 kJ/721 kcal
Fat	3.47 g	21.89 g
- incl. saturated fats	0.65 g	4.07 g
Carbohydrate	14.39 g	90.67 g
- incl. sugar	4.65 g	29.29 g
Protein	6.34 g	39.94 g
Salt	0.373 g	2.352 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 (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 the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

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.



Bake the peppers

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 1 cm strips.

Spread the peppers on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the meat). Sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with a little salt* and pepper*.

Bake on the middle shelf of the oven for 12-15 min. until the peppers are soft and golden brown.



Fry the meat

Cut 2 [4] 0.5 cm thin slices from the orange and juice the rest of the orange.

Season both sides of the pork fillets with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan to a high temperature, add the meat and sear for 2-3 min. on each side.

Add the pork fillets to the baking tray, top with the orange slices and cook in the oven for the last 10 min. until the meat is slightly pink.



Prepare the sauce

Peel and finely chop the garlic.

Peel half [all] of the ginger and grate it finely.

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

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan on medium heat.

Add the white spring onion rings, garlic and ginger to the pan and sauté for 2-3 min.



Finish the sauce

In a tall mixing bowl, whisk together 150 ml [300 ml] water*, soy sauce, corn starch and orange juice.

Deglaze the frying pan with the prepared sauce, stir in 1.5 tbsp. [3 tbsp.] sugar* and simmer for approx. 2-3 min. until the sauce thickens.

Season the sauce with salt* and pepper*.



Serve

Once cooked, cut the pork fillets into thin slices. Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Arrange the baked peppers and meat on top. Top with the baked orange slices and green spring onion rings and enjoy with the teriyaki sauce. **Tip:** You can stir the juices from the baked vegetables and the meat into the sauce if you like.

Missing an ingredient?

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



Filet de porc à la sauce teriyaki à l'orange accompagné de poivrons au four et de riz basmati

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 3.019 kj/721 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Riz basmati



Sauce soja



Filet de porc



Orange



Gousse d'ail



Oignons de printemps



Gingembre



Poivron rouge



Fécule de maïs



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sucre*, eau*, poivre*, sel*.

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Poivrons rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g

Huile*, sucre*, eau*

Sel*, poivre* Détails dans le texte

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	479 kJ/114 kcal	3.019 kJ/721 kcal
Lipides	3.47 g	21.89 g
- dont acides gras saturés	0.65 g	4.07 g
Glucides	14.39 g	90.67 g
- dont sucre	4.65 g	29.29 g
Protéines	6.34 g	39.94 g
Sel	0.373 g	2.352 g

Notes 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 **15**) blé

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



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

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 au moins 10 min.



Préparer la sauce

Peler et hacher finement l'ail.

Peler et râper finement la moitié [l'ensemble] du gingembre.

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

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Y faire revenir les rondelles d'oignon de printemps, l'ail et le gingembre 2 à 3 minutes.



Cuire les poivrons

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et découper en lamelles d'1 cm d'épaisseur.

Répartir les rondelles de poivron sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande). Arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.

Enfourner la plaque à mi-hauteur 12 à 15 min jusqu'à ce que les lamelles de poivron soient tendres et dorées.



Finir la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, la sauce soja, la féculé et le jus d'orange.

Déglacer la poêle avec la sauce préparée, ajouter 1.5 cs [3 cs] de sucre* et laisser mijoter env. 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.



Faire revenir la viande

Couper 2 [4] tranches fines de 0.5 cm de l'orange et presser le reste de l'orange.

Assaisonner les filets de porc des deux côtés avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir la viande 2 à 3 min par face.

Ajouter le filet sur la plaque de cuisson, le recouvrir de tranches d'orange et faire cuire au four pendant les 10 dernières minutes jusqu'à ce que la viande soit légèrement rosée.



Dresser

Après la cuisson, couper les filets de porc en fines tranches. Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Dresser les poivrons et la viande dessus. Garnir de tranches d'orange cuites au four et de rondelles vertes d'oignon de printemps et déguster avec la sauce teriyaki. Astuce : si vous le souhaitez, vous pouvez mélanger le jus de cuisson des légumes au four et de la viande à la sauce.

Il manque un ingrédient ?

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

