

# Schweineplätzli in Sesam-Honig-Panade dazu Reis und Peperonigemüse

Family 35 – 45 Minuten • 3.944 kj/943 kcal • Tag 5 kochen



-  Schweineschnitzel
-  Mayonnaise
-  Sesam
-  Semmelbrösel
-  Basmatireis
-  Limette, gewachst
-  Sojasauce
-  rote Spitzpeperoni
-  Peperoni, gelb
-  Frühlingszwiebel
-  Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben  
Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweineschnitzel	2 x 125 g	4 x 125 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Sesam <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Peperoni, gelb	1 x 180 g	2 x 180 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Öl*, Wasser*, Honig*	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	608 kJ/145 kcal	3.944 kJ/943 kcal
Fett	6.67 g	43.29 g
- davon ges. Fettsäuren	1.09 g	7.06 g
Kohlenhydrate	14.96 g	97.11 g
- davon Zucker	3.13 g	20.32 g
Eiweiss	6.12 g	39.72 g
Salz	0.520 g	3.372 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 :** 3) Sesamsamen 8) Eier 9) Senf 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 **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. abgedeckt köcheln lassen.

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Mayonnaise** mit **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.

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

**Peperoni** und **Spitzpeperoni** halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

**Peperoni** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**Spitzpeperoni** in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden.



## 3 Peperoni anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Peperoni** und **Spitzpeperoni** erhitzen und für ca. 1 Min. anschwitzen.

**Sojasauce** hinzufügen und auf mittlerer Stufe für 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Peperoni** weich sind.

Gegebenenfalls warm halten.



## 4 Währenddessen Plätzli panieren

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Honig\*** und restliche **Mayonnaise** mithilfe einer Gabel verquirlen.

**Tipp:** Falls der **Honig** zu hart ist, kannst Du ihn kurz erwärmen.

In einem tiefen Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** mischen.

**Plätzli** zuerst gründlich in der **Honig-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass diese gut überzogen sind.

Danach das **Fleisch** mit den **Sesam-Semmelbröseln** panieren und **Panade** gut andrücken.



## 5 Plätzli braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Plätzli** je Seite ca. 2 – 4 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind und das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

**Tipp:** Keine Angst vor der grossen Menge Öl, die **Semmelbrösel** saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

Fertig gebratene **Plätzli** danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um das überschüssige **Öl** aufzusaugen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis** und **Peperonigemüse** auf Teller verteilen.

**Sesam-Honig-Plätzli** dazu anrichten und die **Sweet-Chili-Mayo** dazureichen.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!




# Pork escalope in sesame and honey breading served with rice and peppers

Family 35-45 minutes • 3.944 kj/943 kcal • Cook on day 5

13



-  Pork escalope
-  Mayonnaise
-  Sesame seeds
-  Breadcrumbs
-  Basmati rice
-  Lime, waxed,
-  Soy sauce
-  Red pointed pepper
-  Yellow pepper
-  Spring onions
-  Sweet chilli sauce



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

Good to have at hand  
Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, honey\*

# Let's get started

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

## What you need

1 small pot with lid, 1 small bowl, kitchen roll, 1 measuring jug, 1 sieve, 1 deep plate and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cut pork escalope	2 x	125 g	4 x	125 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	4 x	17 ml	8 x	17 ml
Sesame seeds <b>3</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Breadcrumbs <b>15</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime, waxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Sweet chilli sauce <b>14</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g

Oil\*, water\*, honey\* 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	608 kJ/145 kcal	3.944 kJ/943 kcal
Fat	6.67 g	43.29 g
- incl. saturated fats	1.09 g	7.06 g
Carbohydrate	14.96 g	97.11 g
- incl. sugar	3.13 g	20.32 g
Protein	6.12 g	39.72 g
Salt	0.520 g	3.372 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:** **3** Sesame seeds **8** Eggs **9** Mustard **11** Soy **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat.

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



## 1 Cook the rice

Heat water in the kettle.

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.



## 2 Get prepped

Cut the lime into quarters.

In a small bowl, mix half of the mayonnaise with the sweet chilli sauce.

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

Cut pepper and pointed pepper in half and remove core.

Slice the pepper into strips approx. 1 cm wide.

Cut pointed pepper into half rings approx. 1 cm thick.



## 3 Fry peppers

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and sauté white part of spring onions, pepper and pointed pepper for approx. 1 min.

Add soy sauce and sauté on medium heat for 5-7 min. until peppers are soft.

Keep warm if necessary.



## 4 Meanwhile, bread the escalopes

In a large bowl, whisk together 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\* and remaining mayonnaise using a fork.

**Tip:** If the honey is too hard, warm it up briefly.

In a deep plate, mix sesame seeds and breadcrumbs.

First roll the escalopes thoroughly in the honey and mayonnaise mixture until they are well coated.

Then coat the meat with the sesame seeds and breadcrumbs and press the breadcrumbs on well.



## 5 Fry schnitzels

Fry approx. 100 ml oil\* in a second large frying pan on medium heat.

Fry escalopes for approx. 2-4 min. on each side until they are golden brown and the meat is no longer pink.

**Tip:** Don't worry about the large amount of oil, because the breadcrumbs won't absorb all of it if you heat the oil up beforehand.

When they are fried, lay the escalopes on kitchen roll to soak up the excess oil.



## 6 Serve

Loosen rice with a fork.

Apportion rice and peppers onto plates.

Add sesame and honey escalopes and serve with the sweet chilli mayo.

Garnish with the green parts of the spring onions.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Escalopes de porc panées au sésame et au miel accompagnées de riz et de poivrons

Famille 35 - 45 minutes • 3.944 kj/943 kcal • Cuisiner au 5e jour

13



Escalope de porc



Mayonnaise



Sésame



Chapelure



Riz basmati



Citron vert, ciré



Sauce soja



Poivrons rouges longs



Poivrons jaunes



Oignon de printemps



Sauce au piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, miel\*

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, de l'essuie-tout, 1 verre doseur, 1 passoire, 1 assiette creuse et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Escalopes de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile*, eau*, miel*	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	608 kJ/145 kcal	3.944 kJ/943 kcal
Lipides	6.67 g	43.29 g
- dont acides gras saturés	1.09 g	7.06 g
Glucides	14.96 g	97.11 g
- dont sucre	3.13 g	20.32 g
Protéines	6.12 g	39.72 g
Sel	0.520 g	3.372 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 : 3)** graines de sésame **8)** œufs **9)** moutarde **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 de l'eau dans la bouilloire.

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 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



### Pendant ce temps, paner les escalopes.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de miel\* et le reste de la mayonnaise à l'aide d'une fourchette.

**Astuce :** si le miel est trop dur, réchauffez-le brièvement.

Dans une assiette creuse, mélanger le sésame et la chapelure.

Commencer par bien rouler les escalopes dans le mélange miel-mayonnaise afin qu'elles soient bien enrobées.

Paner ensuite la viande avec la chapelure de sésame et bien presser la panure.



### Petite préparation

Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol, mélanger la moitié de la mayonnaise et la sauce au piment doux.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le poivron et le poivron long en deux et retirer les graines.

Couper le poivron en lanières d'env. 1 cm.

Couper le poivron long en demi-rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.



### Faire revenir les escalopes

Dans une deuxième grande poêle, chauffer à feu moyen environ 100 ml d'huile.

Y faire cuire les escalopes pendant 2 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que la viande ne soit plus rose.

**Astuce :** même si beaucoup d'huile est utilisée, la chapelure n'absorbe pas tout si l'huile est bien préchauffée.

Laisser égoutter les escalopes sur de l'essuie-tout afin d'absorber l'excédent d'huile.

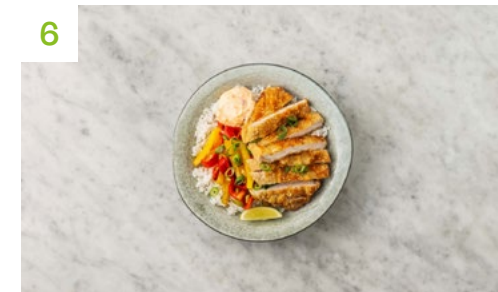


### Faire revenir les poivrons.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et la partie blanche de l'oignon de printemps, le poivron et le poivron long et les faire revenir environ 1 minute.

Ajouter la sauce soja et faire revenir à feu moyen 5 à 7 min. jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

Garder au chaud si nécessaire.



### Dresser

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette.

Répartir le riz et les poivrons sur des assiettes.

Dresser les escalopes au sésame et au miel à côté et garnir de mayonnaise au piment doux.

Garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

