



Schweinsfilet süss-sauer mit Ananas

Peperoni, Sesam und fluffigem Reis

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 733 kcal • Tag 2 kochen



Schweinsfilet



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Sesamsamen



Ketchup



Peperoni multicolor



Sojasauce



Maizena



Sriracha Sauce



Ananas in Stücken



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Weissweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsfilet	1 x 250 g	4 x 125 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Ketchup 10)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Peperoni multicolor	2 x 180 g	4 x 180 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml**	2 x 25 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Ananas in Stücken	1 x 198 g	2 x 198 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. 650 g)
Brennwert	471 kJ/ 113 kcal	3065 kJ/ 733 kcal
Fett	2.86 g	18.59 g
- davon ges. Fettsäuren	0.59 g	3.84 g
Kohlenhydrate	15.11 g	98.32 g
- davon Zucker	5.13 g	33.34 g
Eiweiss	6.27 g	40.81 g
Salz	0.582 g	3.784 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 **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser*** im Wasserkocher und fülle einen grossen Topf damit, sobald es kocht.

Reis in den Topf hineinrühren und **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.

Während der **Reis** kocht, **Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in ca. 2.5 cm grosse Stücke schneiden.

Schweinsfilet in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

Sauce zubereiten

In einem Messbecher 50 ml [100 ml] der **Ananas-Flüssigkeit** auffangen, den Rest abgiessen.

Ketchup, **Sriracha**, **Maisstärke**, 150 ml [300 ml] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** hinzufügen und gut vermengen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Knoblauch und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Schweinsfilet** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

Peperoniwürfel hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anbraten.

Anrichten

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce**, **Sesam** und **Ananasstücken** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis auf dem Teller verteilen.

Süsssaure Bratpfanne darauf geben 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!





Sweet and sour pork steak with pineapple peppers, sesame seeds and fluffy rice

High protein Save time Family 15 minutes • 733 kcal • Cook on day 2

15



Pork steaks



Jasmine rice



Chopped garlic and
onion in rapeseed oil



Sesame seeds



Ketchup



Multicolored peppers



Soy sauce



Corn starch



Sriracha sauce



Pineapple chunks



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, white wine vinegar*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 measuring jug.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	1 x	250 g	4 x	125 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Ketchup 10)	3 x	17 ml	6 x	17 ml
Multicolored peppers	2 x	180 g	4 x	180 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml**	2 x	25 ml
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Pineapple chunks	1 x	198 g	2 x	198 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)

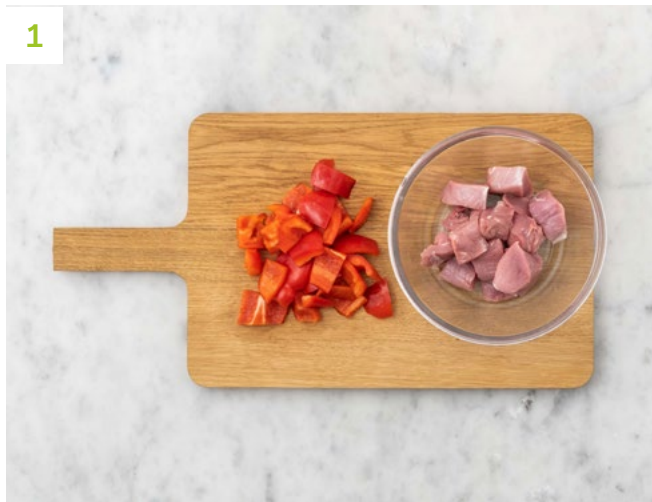
	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	471 kJ/ 113 kcal	3065 kJ/ 733 kcal
Fat	2.86 g	18.59 g
- incl. saturated fats	0.59 g	3.84 g
Carbohydrate	15.11 g	98.32 g
- incl. sugar	5.13 g	33.34 g
Protein	6.27 g	40.81 g
Salt	0.582 g	3.784 g

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 **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

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

1



2



3



Cook the rice

Heat 1000 ml [2000 ml] water* in the kettle and pour it into a large pot once it is boiled.

Stir the rice into the pot and add 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.

While the rice is cooking, cut the pepper in half, remove the seeds, and cut the pepper halves into 2.5 cm pieces.

Cut the pork steak into pieces about 2 cm thick.

Prepare the sauce

In a measuring jug, save 50 ml [100 ml] of the pineapple juice and drain the rest.

Add the ketchup, Sriracha, corn starch, 150 ml [300 ml] water* and 1 tsp [2 tsp] white wine vinegar* and mix well.

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

Add the garlic & onion in rapeseed oil and the pork steaks and sauté for 2-3 min., turning regularly.

Add the diced pepper and sauté for another 3-4 min.

Serve

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce, sesame seeds and pineapple chunks and simmer for about 1 min. until the sauce has thickened. Season with salt* and pepper*.

Apportion the rice on the plates.

Top with the sweet and sour mix from the frying pan 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 aigre-doux à l'ananas avec du poivron, des graines de sésame et du riz

Hautement protéiné **Gain de temps** Famille 15 minutes • 733 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de porc



Riz thaï



Ail & oignon hachés
dans de l'huile de colza



Graines de sésame



Ketchup



Poivrons multicolores



Sauce soja



Maïzena



Sauce Sriracha



Ananas en morceaux



C'est parti

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

Les bases de votre cuisine *

Eau*, vinaigre de vin blanc*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	1 x 250 g	4 x 125 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Ketchup 10)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Poivrons multicolores	2 x 180 g	4 x 180 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml**	2 x 25 ml
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Ananas en morceaux	1 x 198 g	2 x 198 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)

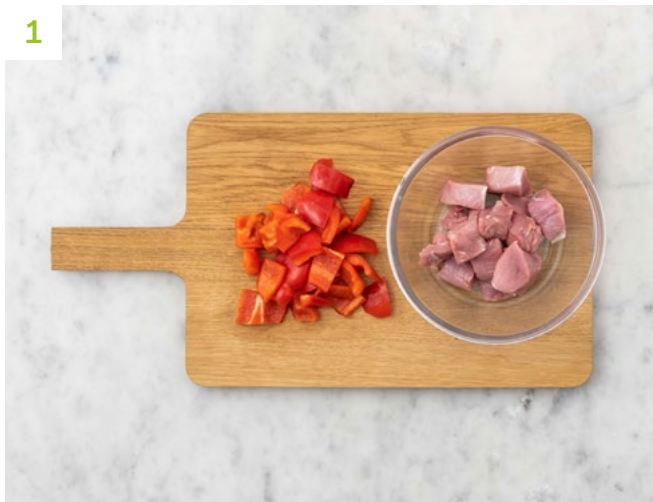
	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	471 kJ/ 113 kcal	3065 kJ/ 733 kcal
Lipides	2,86 g	18,59 g
– dont acides gras saturés	0,59 g	3,84 g
Glucides	15,11 g	98,32 g
– dont sucre	5,13 g	33,34 g
Protéines	6,27 g	40,81 g
Sel	0,582 g	3,784 g

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 **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 1.000 ml [2.000 ml] d'eau* dans la bouilloire et remplir une grande casserole dès que l'eau* bout.

Verser le riz dans la casserole et saler*.

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

Lorsque le riz est cuit, l'égoutter dans une passoire.

Pendant la cuisson du riz, fendre les deux poivrons en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2,5 cm.

Couper le filet de porc en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Préparer la sauce

Récupérer 50 ml [100 ml] du liquide de l'ananas dans un verre doseur et jeter le reste.

Ajouter le ketchup, la sriracha, la fécule de maïs, 150 ml [300 ml] d'eau* et 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc*, et bien mélanger.

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

Ajouter l'huile à l'ail & l'oignon et les filets de porc et les faire revenir 2 à 3 min en les retournant.

Ajouter les dés de poivrons et faire revenir encore 3 à 4 min.

Dresser

Déglacer la poêle avec la sauce préparée, les graines de sésame et les morceaux d'ananas, et laisser mijoter env. 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Disposer le riz dans l'assiette.

Ajouter la poêlée aigre-douce par-dessus 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 !

