



# Schweinsgeschnetzeltes in Rosmarin-Marinade mit buntem Gemüse und Reis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 734 kcal • Tag 2 kochen

16



Basmatireis



Schweinegeschnetzeltes  
in Rosmarinmarinade



Halbrahm



Broccoliröschen und  
gehobelte Rüebl



Ajvar



rote Peperoni



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,  
1 hohes Rührgefäss und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Schweineschnetzeltes in Rosmarinmarinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Broccoliröschen und gehobelte Rüebl	1 x 200 g	1 x 400 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 690 g)
Brennwert	446 kJ/ 107 kcal	3072 kJ/ 734 kcal
Fett	4.66 g	32.07 g
- davon ges. Fettsäuren	1.48 g	10.19 g
Kohlenhydrate	10.80 g	74.36 g
- davon Zucker	2.12 g	14.62 g
Eiweiss	5.13 g	35.29 g
Salz	0.390 g	2.685 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

1



2



3



## Kleine Vorbereitung

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf mit Deckel 1000 ml  
[2000 ml] **heisses Wasser\*** füllen.

**Reis** und 1 TL [2 TL] **Salz\*** hineinrühren, zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

**Reis** danach durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen **Peperoni** vierteln, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

## Fleisch & Gemüse anbraten

In einem hohen Rührgefäss 75 ml [150 ml] **Wasser\***, **Halbrahm**, **Ajvar**, „**Hello Buon Appetito**“ und 4 g

[8 g] **Pouletbouillonpulver\*** verrühren.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweineschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

**Knoblauch** dazu pressen, **Broccoli-Rüebl-Mix** und **Peperonistreifen** hinzugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

**Tip:** Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, kannst du 2 Bratpfannen benutzen.

## Rezept vollenden

Hitze der Bratpfanne reduzieren und Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen.

Danach offen für 5 – 6 Min. köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

**Reis** und Geschnetzeltes auf Tellern anrichten.

## 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!







# Sliced pork in rosemary marinade with colourful vegetables and rice

Save time Family 15 minutes • 734 kcal • Cook on day 2

16



Basmati rice



Pork strips in  
rosemary marinade



Single cream



Broccoli florets  
and planed carrot



Ajvar



Red pepper



"Hello Buon  
Appetito" spice mix



Garlic clove



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Pork strips in rosemary marinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Broccoli florets and planed carrot	1 x 200 g	1 x 400 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 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	446 kJ/ 107 kcal	3.072 kJ/ 734 kcal
Fat	4.66 g	32.07 g
- incl. saturated fats	1.48 g	10.19 g
Carbohydrate	10.80 g	74.36 g
- incl. sugar	2.12 g	14.62 g
Protein	5.13 g	35.29 g
Salt	0.390 g	2.685 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:** **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites.

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

1



2



3



## Get prepped

Heat **plenty of water\*** in the kettle.

Pour 1.000 ml [2.000 ml] **hot water\*** into a large pot with a lid.

Stir in **rice** and 1 tsp. [2 tsp.] **salt\***, bring to the boil and cook for 10 min. until the **rice** is soft enough.

Drain **rice** through a sieve afterwards.

Meanwhile, cut the **pepper** into quarters, remove seeds and cut **pepper** into 1 cm wide strips.

Peel the garlic.

## Sauté meat & vegetables

In a tall mixing bowl, mix together 75 ml [150 ml] **water\***, **single cream**, **ajvar**, “**Hello Buon Appetito**” **spice mix** and 4 g [8 g] **chicken stock powder\***.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan.

Sauté the **pork** for 1-2 min. on a high heat.

Press in the **garlic**, add **broccoli and carrot mix** and **pepper strips** and fry for 2 - 3 min.

Tip: If you are cooking for 3 or 4 people you can use 2 frying pans.

## Finish recipe

Reduce heat of frying pan and deglaze the contents of the pan with the **prepared sauce**.

Then simmer uncovered for 5-6 min., stirring occasionally.

Serve the **rice** and the **pork** and **vegetables** on plates.

## 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/)







# Émincé de porc mariné au romarin avec légumes colorés et riz

Gain de temps Famille 15 minutes • 734 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Riz basmati



Émincé de porc mariné au romarin



Crème demi-écrémée



Bouquets de brocoli et carottes râpées



Ajvar



Poivrons rouges



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base

Eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, beurre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle,  
1 bol mélangeur et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de porc mariné au romarin	1 x 250 g	2 x 250 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
7) Bouquets de brocoli et carottes émincées	1 x 200 g	1 x 400 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 690 g)
Valeur calorique	446 kJ/ 107 kcal	3.072 kJ/ 734 kcal
Lipides	4.66 g	32.07 g
- dont acides gras saturés	1.48 g	10.19 g
Glucides	10.80 g	74.36 g
- dont sucre	2.12 g	14.62 g
Protéines	5.13 g	35.29 g
Sel	0.390 g	2.685 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 : 7)** lait (comportant du lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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

1



2



3



## Petite préparation

Chauffer une **grande quantité d'eau\*** dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 1.000 ml [2.000 ml] d'**eau\* chaude**.

Incorporer le **riz** et 1 cc [2 cc] de **sel\***, porter à ébullition et laisser cuire 10 min jusqu'à ce que le **riz** soit suffisamment tendre.

Égoutter ensuite le **riz** dans une passoire.

Pendant ce temps, couper le **poivron** en quatre, enlever les graines et couper en lanières d'1 cm d'épaisseur.

Peler l'**ail**.

## Faire revenir la viande et les légumes

Dans un bol mélangeur, mélanger 75 ml [150 ml] d'**eau\***, la **crème demi-écrémée**, l'**Ajvar**, le « Hello Buon Appetito » et 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre\***.

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

Y faire revenir l'**émincé de porc** 1 à 2 min à feu vif.

Presser l'**ail**, ajouter le **mélange de brocoli et de carottes** ainsi que les **lanières de poivron** et faire revenir le tout pendant 2 à 3 min.

Astuce : Si vous cuisinez pour 3 ou 4 personnes, vous pouvez utiliser 2 poêles.

## Touche finale

Réduire le feu de la poêle et déglacer le contenu de la poêle avec la **sauce préparée**.

Laisser ensuite mijoter à découvert pendant 5 à 6 min en remuant de temps en temps.

Dresser le **riz** et l'émincé dans les assiettes.

## 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) !

