



Schweinsnierstück süsssauer mit Ananas

Peperoni, Sesam und fluffigem Reis

Family Zeit sparen High Protein 15 Minuten • 2.982 kj/713 kcal • Tag 5 kochen

30



Schweinsnierstück



Jasminreis



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Sesamsamen



Ketchup



rote Peperoni



Sojasauce



Maizena



Sriracha Sauce



Ananas in Stücken



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 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
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Ananas in Stücken	1 x 198 g	2 x 198 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Wasser*, Weissweinessig*, Öl* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	463 kJ/111 kcal	2.982 kJ/713 kcal
Fett	2.54 g	16.38 g
– davon ges. Fettsäuren	0.31 g	2.00 g
Kohlenhydrate	15.28 g	98.45 g
– davon Zucker	5.16 g	33.24 g
Eiweiss	6.55 g	42.23 g
Salz	0.421 g	2.710 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



4



3

Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [2.000 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.

Schweinsnierstücke 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 & Zwiebel in **Rapsöl** und Schweinsnierstücke 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.

Jasminreis auf dem Teller verteilen.

Süss-saure 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

Family Save time High protein 15 minutes • 2.982 kj/713 kcal • Cook on day 5

30



Pork steaks



Jasmine rice



Garlic & onion chopped
in rapeseed oil



Sesame seeds



Ketchup



Red pepper



Soy sauce



Corn starch



Sriracha sauce



Pineapple in pieces



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 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
Red pepper	2 x 180 g	4 x 180 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Pineapple chunks	1 x 198 g	2 x 198 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Water*, white wine vinegar*, oil*	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	463 kJ/111 kcal	2.982 kJ/713 kcal
Fat	2.54 g	16.38 g
- incl. saturated fats	0.31 g	2.00 g
Carbohydrate	15.28 g	98.45 g
- incl. sugar	5.16 g	33.24 g
Protein	6.55 g	42.23 g
Salt	0.421 g	2.710 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



4



3

Cook the rice

Heat 1.000 ml [2.000 ml] water* in a kettle and pour it into a large pot once it is boiled.

Stir 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 pieces about 2.5 cm in size.

Cut the pork steaks into pieces about 2 cm thick.

Prepare the sauce

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

Add 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 medium heat.

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

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

Serve

Deglaze the contents of the frying pan with prepared sauce, sesame seeds and pineapple chunks and simmer for approx. 1 min. until the sauce has thickened.

Season with salt* and pepper*.

Apportion jasmine rice onto 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 poivrons, sésame et riz onctueux

30

Famille Gain de temps Hautement protéiné 15 minutes • 2.982 kj/713 kcal • Cuisiner au 5e jour



Filet de porc



Riz thai



Ail & oignon hachés
dans de l'huile de colza



Graines de sésame



Ketchup



Poivrons rouges



Sauce soja



Maïzena



Sauce Sriracha



Ananas en morceaux



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 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 rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Sauce soja 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Ananas en morceaux	1 x 198 g	2 x 198 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Eau*, vinaigre de vin blanc*, huile* 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)

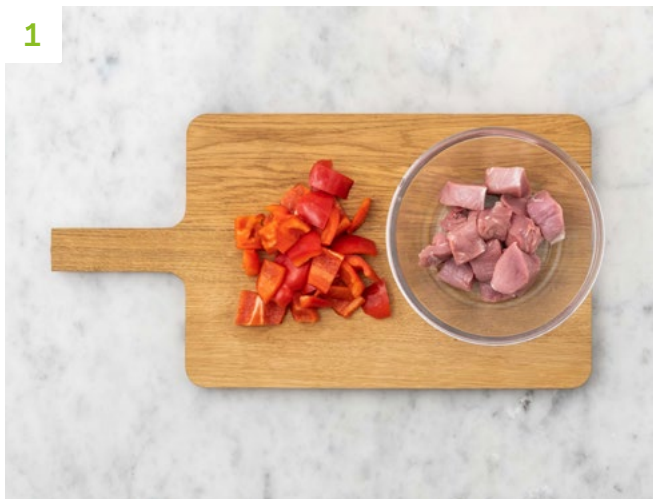
	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	463 kJ/111 kcal	2.982 kJ/713 kcal
Lipides	2.54 g	16.38 g
- dont acides gras saturés	0.31 g	2.00 g
Glucides	15.28 g	98.45 g
- dont sucre	5.16 g	33.24 g
Protéines	6.55 g	42.23 g
Sel	0.421 g	2.710 g

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



4



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 minutes jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Lorsque le riz est cuit, égoutter dans une passoire.

Pendant que le riz cuit, couper les poivrons en deux, les épépiner et couper les moitiés de poivrons en morceaux d'environ 2.5 cm.

Couper les filets 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 gobelet gradué, égoutter 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'ail & l'oignon dans l'huile de colza et les filets de porc et les faire revenir 2 à 3 minutes en les retournant.

Ajouter les dés de poivrons et faire revenir encore 3 - 4 minutes.

Dresser

Dégeler le contenu de 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 ait épaissi.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir le riz thaï sur 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 !

