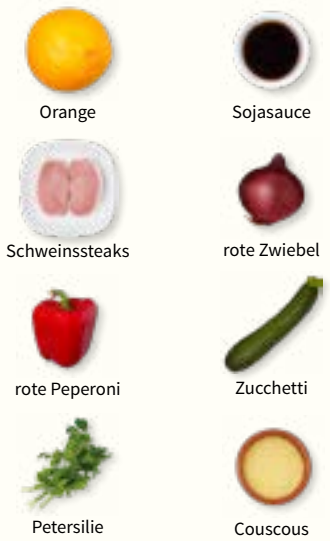
SCHWEINSSTEAKS IN SOJASAUCEN-ORANGEN-MARINADE

mit mediterranem Gemüse und Couscous

HELLO SOJASAUCE!

Sojasauce ist wohl die älteste Gewürzsauce der Welt und wurde in China schon vor 2.500 Jahren verwendet.



40 Minuten

Tag **1 – 5** kochen

Sojasauce ist ein entscheidender Bestandteil in fast jeder chinesischen Küche, aber heute bringen wir einen Hauch von seiner orientalischen, Umami-Magie in ein mediterranes Gericht. Die Orange fügt einen Geschmack von Sonnenschein hinzu und das Gemüse hält alles frisch. Bitte geniessen!

LOS GEHT'S

Gemüse, **Kräuter** und **Fleisch** waschen und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du: ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **kleine Schüssel**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 grossen Topf** (mit **Deckel**), **1 grosse Bratpfanne**, eine **Gemüseraffel** und eine **Saftpresse**.

1 SCHWEINSSTEAKS MARINIEREN

Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen.

Schale der **Orange** abraffeln und Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel **Orangensaft**, je nach geschmack etwas **Orangenschale**, **Sojasauce** und **Zucker*** gut mischen und **Schweinssteaks** darin marinieren.

2 GEMÜSE BACKEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. **Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Enden der **Zucchetti** abschneiden und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. **Peperoni**- und **Zucchettistücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der oberen Schiene im Backofen 20 - 25 Minuten backen.

3 WÄHRENDDESSEN

Petersilie mitsamt Stielen grob hacken. In einem kleinen Topf **Öl*** erhitzen und **Zwiebelhalbmonde** darin auf mittlerer Stüfe ca. 10 Min anbraten. Mit **Balsamico-Essig*** ablöschen und weitere 10 Min. karamellisieren lassen. Dann abdecken und auf die Seite stellen.

4 COUSCOUS ZUBEREITEN

In einem grossen Topf heisse **Bouillon*** zubereiten, **Couscous** einrühren und gut miteinander vermischen. Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

5 SCHWEINSSTEAKS BRATEN

Eine grosse Bratpfanne ohne Zusatz von **Öl*** erhitzen und **Schweinssteaks** darin auf beiden Seiten ca. 6 Min. goldbraun anbraten. **Orangen-Soja-Marinade** zugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.

6 ANRICHTEN

Couscous mit einer Gabel auflockern. Gebackenes **Gemüse**, karamellisierte **Zwiebeln** und Hälfte der **Petersilie** zugeben und alles gut mischen. **Schweinssteaks** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Couscous** auf Schüsseln verteilen, **Schweinsstreifen** darauflegen und mit **Orangen-Sojasauce** beträufeln. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Orange ⊙	½ x	100 g	1 x	100 g
Schweinssteaks	2 x	125 g	4 x	125 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Petersilie ⊙	½ x	10 g	1 x	10 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
rote Zwiebel ⊙	½ x	105 g	1 x	105 g
Zucchetti	1 x	250 g	2 x	250 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Balsamico-Essig*	1 EL		2 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
Zucker*	½ TL		1 TL	
Bouillon*	300 ml		600 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⊙ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	392 kJ/93 kcal	2251 kJ/531 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	< 1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	73 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiss	9 g	49 g
Ballaststoffe	< 1 g	2 g
Salz	< 1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH