

# Stir Fry Schweinefilet mit Soja-Pflaumensauce dazu Bohnen-Pilz-Pfannengemüse

unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 627 kcal • Tag 3 kochen

22



Schweinefilet



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Jasminreis



Sojasauce



Limette, gewachst



Maizena



Pflaumenmus



braune Champignons



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseraffel, 1 Knoblauchpresse  
und 2 kleinen Töpfe mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sojasauce <b>(11   15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Pflaumenmus	2 x 20 g	4 x 20 g
braune Champignons	1 x 150	1 x 300

\*\*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. 760 g)
Brennwert	347 kJ/ 83 kcal	2622 kJ/ 627 kcal
Fett	1.60 g	12.07 g
– davon ges. Fettsäuren	0.42 g	3.17 g
Kohlenhydrate	11.37 g	85.92 g
– davon Zucker	2.54 g	19.18 g
Eiweiss	5.64 g	42.63 g
Salz	0.254 g	1.919 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:** **(11)** Soja **(15)** Weizen

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



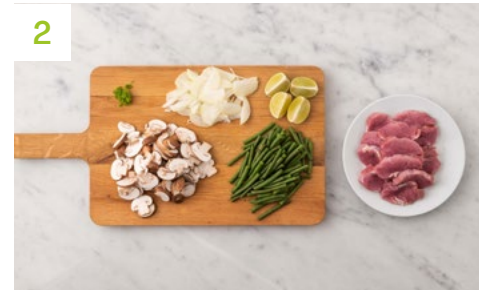
## 1 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen.

**Wasser salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden. Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Champignons** in feine Scheiben schneiden.

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln, dann vierteln.

**Schweinefilets** halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

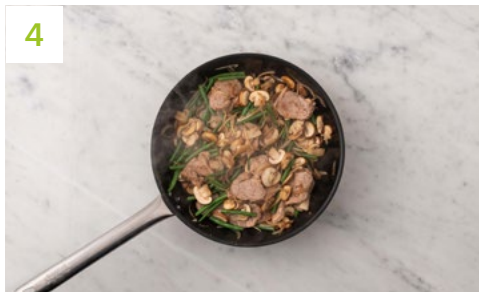


## 3 Pflaumensauce kochen

In einen kleinen Topf 200 ml [400 ml] **Wasser\***, **Pflaumenmus**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Sojasauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** und **Maizena** verrühren und einmal aufkochen.

Die **Sauce** 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

Vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.

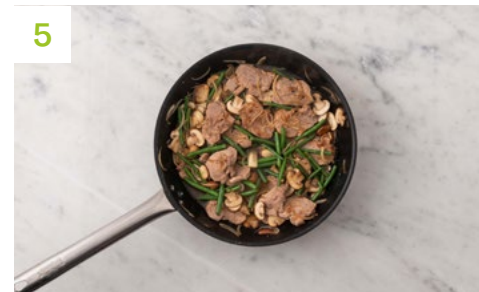


## 4 Stir-Fry anbraten

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

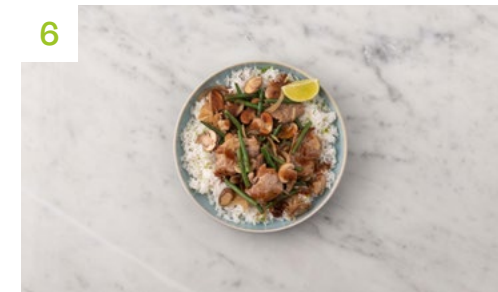
**Schweinefiletstreifen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

**Bohnen, Zwiebelstreifen, Champignons** und eine Prise **Salz\*** dazugeben und 5 – 6 Min. weiterbraten.



## 5 Stir-Fry vollenden

**Knoblauchzehe** dazu pressen und mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf tiefe Teller verteilen und Stir-Fry darauf geben, die **Sauce** darüber giessen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## 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!



# Stir-fry pork fillet with soy plum sauce

served with pan-fried beans and mushrooms

Under 650 calories • 25–35 minutes • 627 kcal • Cook on day 3

22



Pork fillet



French beans



Garlic clove



Onion



Jasmine rice



Soy sauce



Lime, waxed



Corn starch



Plum sauce



Brown mushrooms



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

# Let's get started

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

## Basic ingredients

Oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*, water\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 vegetable grater, 1 garlic press and 2 small pots with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork fillet	2 x 125 g	4 x 125 g
French beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Soy sauce <b>(11) (15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lime, waxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Plum sauce	2 x 20 g	4 x 20 g
Brown mushrooms	1 x 150	1 x 300

\*\*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. 680 g)
Calories	347 kJ/ 83 kcal	2.622 kJ/ 627 kcal
Fat	1.60 g	12.07 g
- incl. saturated fats	0.42 g	3.17 g
Carbohydrate	11.37 g	85.92 g
- incl. sugar	2.54 g	19.18 g
Protein	5.64 g	42.63 g
Salt	0.254 g	1.919 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: (11) Soya (15) Wheat**

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



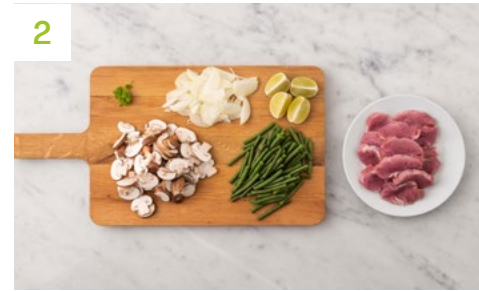
### Cook the rice

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid.

Add plenty of salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



### Get prepped

Halve onion and cut it into thin strips.

Remove the ends of the French beans and halve them.

Cut the mushrooms into thin slices.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of rind, then cut into quarters.

Cut the pork fillets in half and slice them thinly.

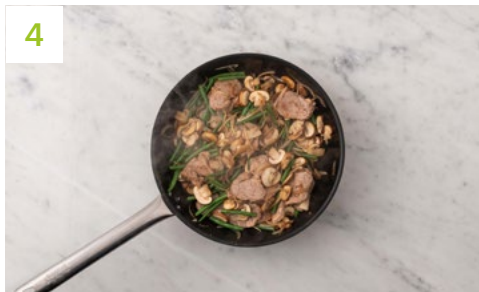


### Cook the plum sauce

In a small pot, add 200 ml [400 ml] water\*, plum sauce, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, the juice of 1 [2] lime wedges and corn starch and bring to the boil.

Simmer the sauce for 5-6 min. until it thickens slightly.

Remove from the heat, cover and keep warm.

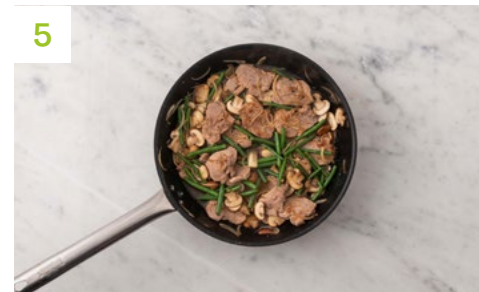


### Stir-fry

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

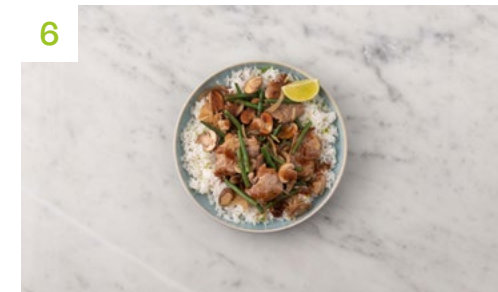
Sauté the sliced pork in the pan for 1-2 min. on a high heat.

Add beans, onion strips, mushrooms, and a pinch of salt\* and stir-fry for another 5-6 min.



### Finish stir-fry

Press in the garlic clove, add 50 ml [100 ml] of water\* and simmer for 1 min. until the water has evaporated. Season with salt\* and plenty of pepper\*.



### Serve

Fluff up the rice a little with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice onto deep plates, place the stir-fry on top, pour the sauce over everything and enjoy with the remaining lime wedges.

## 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/)



# Filet de porc sauté avec une sauce soja-pruneaux accompagné d'une poêlée de haricots et de champignons

Moins de 650 calories • 25 – 35 minutes • 627 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Filet de porc



Haricots de brousse



Gousse d'ail



Oignon



Riz thaï



Sauce soja



Citron vert, ciré



Maïzena



Compote de pruneaux



Champignons bruns



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

# C'est parti

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

## Ingrédients de base

Huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 râpe à légumes, 1 presse-ail et 2 petites casseroles avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce soja <b>(11) (15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Compote de prunes	2 x 20 g	4 x 20 g
Champignons bruns	1 x 150	1 x 300

\*\*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. 760 g)
Valeur calorique	347 kJ/ 83 kcal	2.622 kJ/ 627 kcal
Lipides	1.60 g	12.07 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	3.17 g
Glucides	11.37 g	85.92 g
- dont sucre	2.54 g	19.18 g
Protéines	5.64 g	42.63 g
Sel	0.254 g	1.919 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 : 11) soja 15) blé**

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



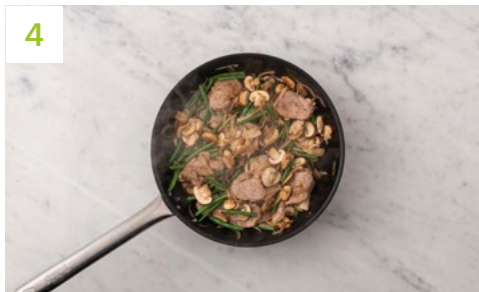
## Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude.

Bien saler\* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

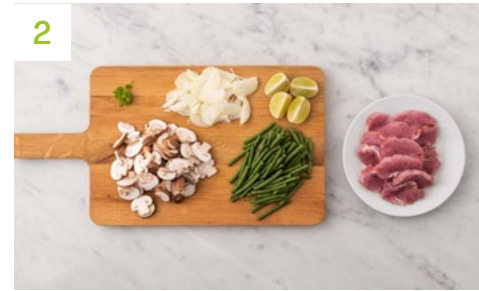


## Faire revenir le stir-fry

Pendant ce temps, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle.

Y faire revenir les tranches de filet de porc à feu vif 1 à 2 min.

Ajouter les haricots, les lamelles d'oignon, les champignons et une pincée de sel\*, et poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 min.



## Petite préparation

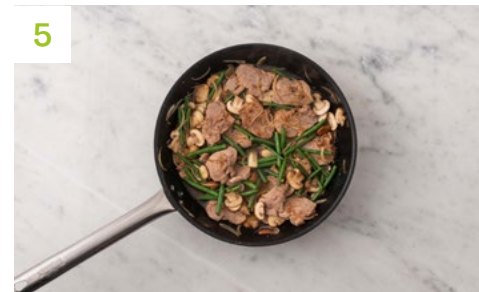
Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Retirer les extrémités des haricots verts et les couper en deux.

Couper les champignons en fines tranches.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper les filets de porc en deux, puis en fines tranches.



## Terminer le stir-fry

Presser la gousse d'ail et ajouter 50 ml [100 ml] d'eau\* et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Saler\* et bien poivrer\*.

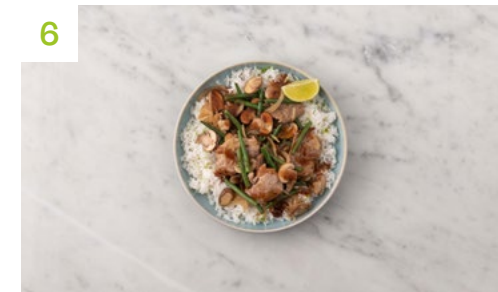


## Faire cuire la sauce aux pruneaux

Dans une petite casserole, verser 200 ml [400 ml] d'eau\*, la compote de pruneaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la sauce soja, 1 cc [2 cc] de sucre\*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et la maïzena, puis porter à ébullition.

Laisser mijoter la sauce pendant 5 à 6 min jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.

Retirer du feu et garder à couvert.



## Dresser

Aérer un peu le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses et y déposer le stir-fry ; verser la sauce dessus et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

## 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) !

