

Stir Fry Schweinefilet mit Soja-Pflaumensauce

dazu Bohnen-Pilz-Pfannengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 644 kcal • Tag 3 kochen

23



Schweinefilet



Buschbohnen



braune Champignons



Jasminreis



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Zwiebel



Sojasauce



Maizena



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

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
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pflaumenmus	3 x 20 g	6 x 20 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce (11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 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. 730 g)
Brennwert	368 kJ/ 88 kcal	2693 kJ/ 644 kcal
Fett	1.54 g	11.23 g
- davon ges. Fettsäuren	0.41 g	3.02 g
Kohlenhydrate	12.46 g	91.06 g
- davon Zucker	3.28 g	24.01 g
Eiweiss	5.83 g	42.59 g
Salz	0.355 g	2.597 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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

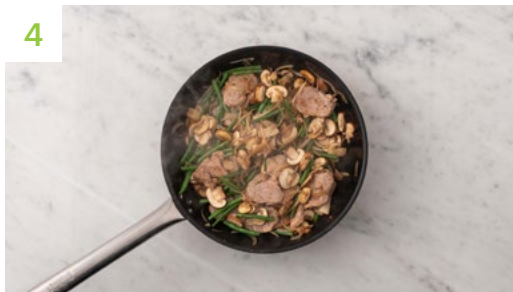
Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anrösten.

Mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

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.



4 Stir-Fry anbraten

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

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

Zwiebelstreifen, Champignons und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und 5 – 6 Min. weiterbraten.



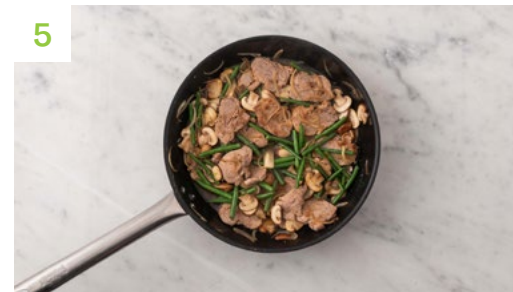
2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Schweinefilets halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



5 Stir-Fry vollenden

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

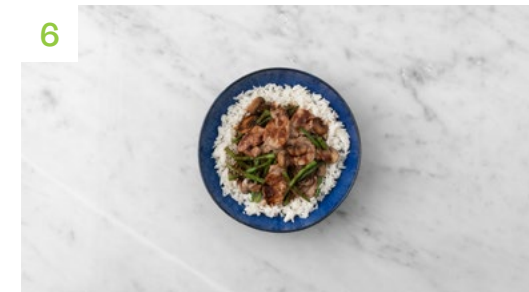


3 Pflaumensauce kochen

In einen kleinen Topf 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Pflaumenmus, Sojasauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Maizena** verrühren und einmal aufkochen.

Die **Sauce** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

Vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



6 Anrichten

Knoblauchreis auf tiefe Teller verteilen und **Stir-Fry** darauf geben.

Mit der **Sauce** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Stir-fry pork fillet with soy plum sauce

served with pan-fried beans and mushrooms

High protein Under 650 calories 25-35 minutes • 644 kcal • Cook on day 3

23



Pork fillet



French beans



Brown mushrooms



Jasmine rice



Plum sauce



Garlic clove



Onion



Soy sauce



Corn starch



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*

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
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Plum sauce	3 x	20 g	6 x	20 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 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. 730 g)
Calories	368 kJ/ 88 kcal	2693 kJ/ 644 kcal
Fat	1.54 g	11.23 g
- of which saturated fats	0.41 g	3.02 g
Carbohydrate	12.46 g	91.06 g
- of which sugar	3.28 g	24.01 g
Protein	5.83 g	42.59 g
Salt	0.355 g	2.597 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!)



1 Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot with a lid.

Press in half of the garlic and fry for 1 min.

Deglaze with 300 ml [600 ml] hot water*.

Add 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.



2 Get prepped

Halve the onion and cut it into thin strips.

Trim and halve the French beans.

Cut the mushrooms into thin slices.

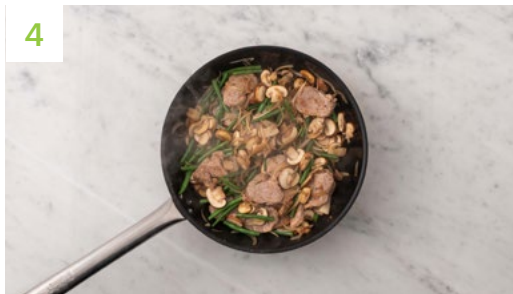
Cut the pork fillets in half and slice them thinly.



3 Cook the plum sauce

In a small pot, add 150 ml [300 ml] water*, plum sauce, soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and corn starch, then bring to the boil.

Simmer the sauce for 2-3 min. until it thickens slightly. Remove from the heat, cover and keep warm.

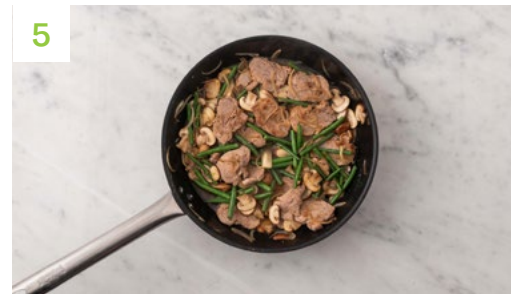


4 Stir-fry

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

Sauté the beans and pork fillet strips for 1-2 min.

Add the onion strips, mushrooms and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and fry for another 5-6 min.



5 Finish the stir-fry

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



6 Serve

Apportion the garlic rice on deep plates and add the stir fry.

Serve with the sauce.

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

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 25 – 35 minutes • 644 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Filet de porc



Haricots verts



Champignons bruns



Riz thaï



Compote de pruneaux



Gousse d'ail



Oignons



Sauce soja



Maïzena



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, sucre*, eau*

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
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Compote de pruneaux	3 x 20 g	6 x 20 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 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. 730 g)
Valeur calorique	368 kJ/ 88 kcal	2693 kJ/ 644 kcal
Lipides	1,54 g	11,23 g
- dont acides gras saturés	0,41 g	3,02 g
Glucides	12,46 g	91,06 g
- dont sucre	3,28 g	24,01 g
Protéines	5,83 g	42,59 g
Sel	0,355 g	2,597 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 !)



1 Cuire le riz

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

Dans une petite casserole avec couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter la moitié de l'ail pressé et le faire revenir pendant 1 min.

Déglacer avec 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.



2 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.

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

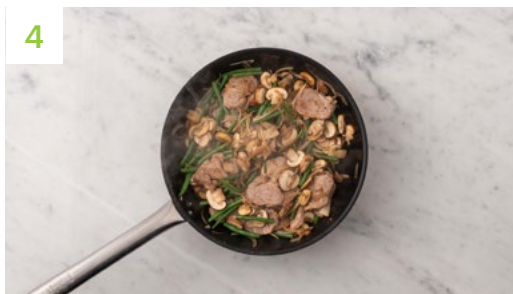


3 Faire cuire la sauce aux pruneaux

Dans une petite casserole, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, la compote de pruneaux, la sauce soja, 1 cc [2 cc] de sucre* et la maïzena, puis porter à ébullition.

Laisser mijoter la sauce pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.

Retirer du feu et garder à couvert.

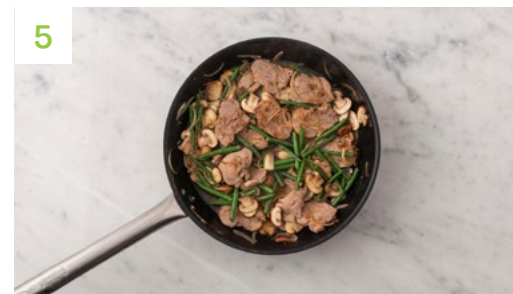


4 Faire revenir le stir-fry

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

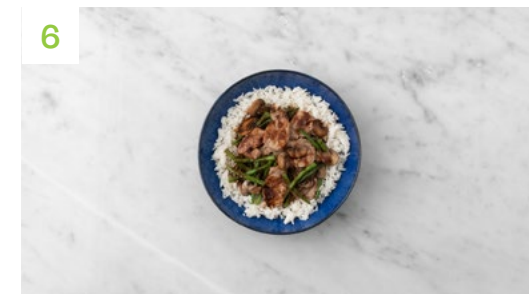
Y faire revenir les haricots et les filets de porc à feu vif pendant 1 à 2 min.

Ajouter les lamelles d'oignons, les champignons et 0,25 cc [0,5 cc] de sel*, puis faire revenir encore 5 à 6 min.



5 Terminer le stir-fry

Déglacer avec 50 ml [100 ml] d'eau*, ajouter le reste de l'ail pressé et laisser mijoter 1 min jusqu'à évaporation totale de l'eau*. Saler* et bien poivrer*.



6 Dresser

Dresser le riz à l'ail dans des assiettes creuses et y déposer le stir-fry.

Servir avec la sauce.

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 !

