

# Süßsaure Bratpfanne mit Ananas & Kefen

dazu Erdnüsse und Jasminreis

11

unter 650 Kalorien Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2.327 kJ/556 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Sojasauce



Eschalotte



Aprikosenkonfitüre



Ketchup



Maisstärke



rote Peperoni



Kefen



Rüebli



Ananas in Stücken



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grosse Pfanne mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Aprikosenkonfitüre	1 x 25 g	2 x 25 g
Ketchup <b>10</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Maisstärke	1 x 8 g	2 x 8 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Ananas in Stücken	1 x 198 g	2 x 198 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Wasser*, Öl*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver* 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	309 kJ/74 kcal	2.327 kJ/556 kcal
Fett	0.91	6.83
- davon ges. Fettsäuren	0.91	0.79
Kohlenhydrate	15.06	113.46
- davon Zucker	5.61	42.24
Eiweiss	1.34	10.11
Salz	0.17	1.32

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** : **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen.

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



## Reis kochen

**Jasminreis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und bis zum Anrichten abgedeckt quellen lassen.



## Gemüse anbraten

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

**Knoblauch**, **Eschalotte**, **Rüebli**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Peperoni** hinzufügen und zusammen 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.



## Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Ananas** (mitsamt der Flüssigkeit), **Maisstärke**, 4g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und die Hälfte [die ganze] der **Sojasauce** miteinander verrühren.



## Gemüsepfanne ablöschen

Vorbereitete **Sauce** nochmal durchrühren und Bratpfanneninhalte damit ablöschen.

Gut unterrühren, Deckel aufsetzen und alles



## Gemüse vorschneiden

**Peperoni** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Eschalotte** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Süss-Saure Gemüsepfanne** daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und 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!





# Sweet & sour stir fry with pineapple & sugar peas served with peanuts and jasmine rice

11

Under 650 calories Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.327 kj/556 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Soy sauce



Shallots



Apricot jam



Ketchup



Corn starch



Red peppers



Sugar peas



Carrots



Pineapple chunks



Garlic cloves



Spring onions



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

### Good to have at hand

Water\*, oil\*, sugar\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, and 1 large pan with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Apricot jam	1 x 25 g	2 x 25 g
Ketchup <b>10</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Sugar peas	1 x 150 g	2 x 150 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Pineapple chunks	1 x 198 g	2 x 198 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Water*, oil*, sugar*, vegetable stock	Amounts specified in text	
powder*		
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	309 kJ/74 kcal	2.327 kJ/556 kcal
Fat	0.91	6.83
- incl. saturated fats	0.91	0.79
Carbohydrate	15.06	113.46
- incl. sugar	5.61	42.24
Protein	1.34	10.11
Salt	0.17	1.32

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: 10** celery **11** soy **15** wheat.

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



## Cook the rice

Rinse the jasmine rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the heat and let it swell while still covered until it is ready to serve.



## For the sauce

In a tall mixing bowl, mix together 150 ml [300 ml] water\*, ketchup, apricot jam, pineapple (including liquid), corn starch, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, and half [all] of the soy sauce.



## Cut the vegetables

Cut the pepper in half, remove the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Halve and peel the shallots and then cut into fine strips.

Peel and finely chop the garlic.

Peel carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Thinly slice the spring onions.



## Sauté the vegetables

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

Add the garlic, shallot, carrots, white spring onion rings, and peppers and sauté together for 3-4 min. until colourless.



## Deglaze the vegetable pan

Stir prepared sauce again and use it to deglaze the frying pan contents.

Stir in well, put on lid and allow everything to simmer.



## Serve

Fluff the jasmine rice a little with a fork once it has finished cooking and apportion onto plates.

Arrange sweet and sour stir fry next to it or on top, sprinkle with green spring onion rings 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Poêlée aigre-douce d'ananas & de pois gourmands avec cacahuètes et riz thaï

11

Moins de 650 calories Végétalien 30 – 40 minutes • 2.327 kJ/556 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz thaï



Sauce de soja



Échalote



confiture d'abricots



ketchup



Fécule de maïs



Poivrons rouges



Pois gourmands



Carottes



Ananas en morceaux



Gousse d'ail



Oignons de printemps



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, huile\*, sucre\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 récipient profond, 1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce de soja <b>11</b> <b>15</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Confiture d'abricots	1 x 25 g	2 x 25 g
Ketchup <b>10</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Pois gourmands	1 x 150 g	2 x 150 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Ananas en morceaux	1 x 198 g	2 x 198 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Eau*, huile*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	309 kJ/74 kcal	2.327 kJ/556 kcal
Lipides	0.91	6.83
- dont acides gras saturés	0.91	0.79
Glucides	15.06	113.46
- dont sucre	5.61	42.24
Protéines	1.34	10.11
Sel	0.17	1.32

Notes 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 : 10** céleri **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

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* légèrement et porter à ébullition.

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

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler à couvert jusqu'au moment de servir.



## Faire revenir les légumes

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

Ajouter l'ail, l'échalote, les carottes, les rondelles d'oignons blancs de printemps et les poivrons et faire revenir le tout pendant 3 à 4 minutes sans coloration.



## Pour la sauce

Dans un récipient profond, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau\*, le ketchup, la confiture d'abricots, l'ananas (avec le liquide), la fécule de maïs, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et la moitié [la totalité] de la sauce de soja.



## Déglacer la poêlée de légumes.

Remuer à nouveau la sauce préparée et en déglacer le contenu de la poêle.

Bien mélanger, mettre le couvercle et faire cuire le tout.



## Couper les légumes

Couper en deux le poivron, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en lamelles d'1 cm.

Couper l'échalote en deux, l'éplucher et la couper en fines lamelles.

Peler et hacher finement l'ail.

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.



## Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, aérer le riz thaï avec une fourchette et le répartir dans des assiettes.

Dresser la poêlée de légumes aigre-douce à côté, parsemer de rondelles d'oignons verts de printemps 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

