



Leichter kochen,
besser essen!



KW 50 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@helifresh.de

Asiatische Schweinelachs-Gemüse-Pfanne

mit knackigem Gemüse und Basmatireis

Das Praktische an der asiatischen Küche ist, dass alles bereits kleingeschnitten ist: spart Besteck und ermöglicht das Essen mit Stäbchen. Für das richtige Asien-Feeling verwendest du am besten einen Wok, damit das Gemüse knackig bleibt, gelingt aber auch in einer großen Pfanne. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachs-Steaks



Knoblauch



Ingwer



Sojasoße



Jasminreis



Karotte



grüne Paprika



rote Chili



Frühlingszwiebeln



Sesam

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinelachs-Steaks	2	4
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Ingwer	5 g	10 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Jasminreis	150 g	300 g
Karotte	1	2
Paprika, grün	1	2
Chili, rot ⊕	1/2	1
Frühlingszwiebeln	1	2
Sesam 11) 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
11) Sesam 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 565 kcal
Kohlenhydrate: 85 g
Fett: 15 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Essig, Öl, Honig, Salz

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, Frischhaltefolie, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne oder Wok



1 Schweinelachs-Steaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



2 Jasminreis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



3 Knoblauch ⊕ abziehen und fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Knoblauch**, **Ingwer**, **Sojasoße**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Öl** und 1 EL **Honig** gut miteinander verrühren. **Schweinelachs** in dünne Streifen schneiden und in der **Marinade** wenden. Die Schüssel mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 Karotte waschen, schälen und in sehr feine Stifte schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5 In einer großen beschichteten Pfanne (oder Wok) ½ EL **Öl** stark erhitzen. **Fleisch** mit **Marinade** darin 3–4 Min. anbraten, dann herausnehmen und kurz beiseitestellen. **Karotte**, **Paprika** und je nach gewünschter Schärfe **Chili** dazugeben und 4–5 Min. unter Wenden anbraten, dann **Fleisch** und 5 EL Wasser hinzufügen und 1–2 Min. weitergaren.

6 Jasminreis nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Schweinelachs-Gemüse-Pfanne** darauf verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!