






Freude am Kochen -
einfach gemacht!



Hello Fresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

K'W 20

2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Asiatisch mariniertes Schweinefleisch mit Thymian-Knoblauch-Sosse, Risi e Bisi und Rüeblisalat

Wenn Dir das Essen nur halb so gut schmeckt, wie es aussieht, kannst Du Dich auf eine leckere Mahlzeit freuen. Und feststellen, dass asiatisch kochen nicht immer bedeutet, alles kleinzuschneiden und in den Wok zu werfen. Schmecken tut es allerdings in beiden Fällen. Bon Appétit!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachs



Sweet Chili-Soße



Erbsen, frisch



Basmatireis



Rüebl



Gewürzmischung



Knoblauch



Thymian



Joghurt



Schalotte

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinelachs	2	4
Sweet Chili-Sosse	ca. 30 ml	ca. 60 ml
Erbsen, frisch	100 g	200 g
Basmatireis	150 g	300 g
Rüebli	2	4
Gewürzmischung 15) (Koriander, Kreuzkümmel, je 1 g)	2 g	4 g
Knoblauchzehe	1	2
Thymian	5 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Schalotte	1	2

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

Butter, Salz, Essig, Olivenöl, Honig, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, kleine Schüssel, kleine Pfanne (mit Deckel), Salatschüssel, Gemüsehobel, hohes Gefäß, Pürierstab, Pfanne

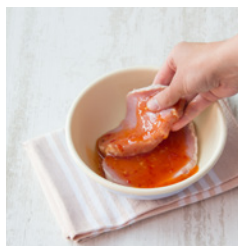
⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 764 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 38 g
Ballaststoffe: 6 g



1 Schweinelachs mit Küchenpapier trockentupfen. Dann in einer kleinen Schüssel mit der **Sweet Chili-Sosse** vermischen und ein paar Min. darin marinieren.



2 Erbsen aus den Schoten pulen. In einer kleinen Pfanne 1 EL **Butter** erwärmen, **Basmatireis** dazugeben. Sobald die Butter vom Reis aufgenommen wurde, 300 ml Wasser, **Erbsen** und ein wenig **Salz** dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze ein wenig reduzieren und das Risi e Bisi ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.



3 In einer Salatschüssel 1 EL **Essig**, 1 EL **Olivenöl**, ½ TL **Honig**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Rüebli** schälen und direkt in die Salatschüssel hobeln, unter das Dressing heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 Knoblauch abziehen. **Thymian** waschen, trockenschütteln und Blätter abstreifen. In einem hohen Rührgefäß **Joghurt**, **Knoblauch**, ⅔ der **Thymianblätter**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker** mit einem Pürierstab zu einer Sosse verarbeiten. Bis zum Anrichten kühl stellen.

5 Schalotte abziehen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne 2 EL **Öl** erhitzen und das marinierte **Schweinefleisch** von einer Seite ca. 2 Min. anbraten, dann Fleisch wenden und **Schalotten** zugeben, alles zusammen 1–2 Min. weiterbraten.

6 Rise e Bisi nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Gebratenes Schweinefleisch**, **Thymian-Knoblauch-Sosse** und **Rüebli**salat dazu anrichten, mit restlichem **Thymian** bestreuen und genießen!