



# Schweinelachsstreifen auf Basmatireis,

dazu eine cremige Porree-Paprika-Soße



## HELLO PORREE

Weil Samen von Porree schon in den 7000 Jahre alten Trümmern von Jericho gefunden wurden, gehört er zu den ältesten Gemüsesorten der Menschen.



Schweinelachssteak



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



rosenscharfes  
Paprikapulver



Basilikum



Crème fraîche



Basmatireis



Porree



Schnittlauch

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Klassisch kann auch einmal „klassisch asiatisch mit kleinem, deutschen Twist“ bedeuten! Genau das haben sich unsere Rezeptentwickler auch gedacht, darum gibt es heute Schweinelachs mit cremiger Gemüsesoße zum Basmatireis, um das Multikulti-Feeling auch in Deine Küche zu bringen. Außerdem brauchst Du für unser **proteinreiches** und **glutenfreies** Rezept lediglich einen Topf und eine Pfanne und sparst Dir so Abwasch. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 kleinen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 REIS GAREN

Erhitze **450 ml [675 ml|900 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen.

**Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.



## 4 GEMÜSE ANBRATEN

Erneut in derselben Pfanne **Öl\*** und **Butter\*** erwärmen. **Zwiebelstreifen**, gehackten **Knoblauch**, **Paprikawürfel**, **Porreestreifen** und **Paprikapulver** darin bei mittlerer Hitze für 4 – 5 Min. braten.

Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und weitere 4 – 6 Min. einköcheln lassen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Porree** halbieren und in 5 cm lange Streifen schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

★ **TIPP:** Porree mit Strunk der Länge nach vierteln, damit die Blätter zusammenhalten. So kannst Du den Porree leicht abwaschen.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

Hitze reduzieren und **Crème fraîche** einrühren. **Schweinelachsstreifen** wieder zugeben und alles weitere ca. 2 Min. köcheln lassen.

Anschließend Pfanne vom Herd nehmen, die **Hälfte** der gehackten **Kräuter** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FLEISCH ANBRATEN

Heiße **Hühnerbrühe\*** vorbereiten.

**Schweinelachs** in feine Streifen schneiden und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Schweinelachsstreifen** darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen.



## 6 ANRICHTEN

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

**Schweinelachsstreifen** mit cremiger **Porree-Paprika-Soße** dazu anrichten. Mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis (15)	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
rote Paprika NL	1	1 (groß)	2
Porree NL	1	1 (groß)	2
Basilikum/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
rosenscharfes Paprikapulver (15)	1 g	1,5 g ☉	2 g
Crème fraîche (7)	150 g	225 g ☉	300 g
Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Hühnerbrühe*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* (7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	3485 kJ/830 kcal
Fett	8 g	46 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	13 g	72 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	8 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

7) Milch (15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!