



Schweinelachsstreifen auf Basmatireis, dazu eine cremige Porree-Paprika-Soße



HELLO PORREE

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Porree enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Schweinelachs



Porree



Crème fraîche



Basmatireis



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



Schnittlauch



Basilikum



Paprikapulver

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Wir lieben es, verschiedene Küchen miteinander zu verbinden! Und wer hat gesagt, dass es immer Kartoffeln zu Schwein geben soll? Darum kombinieren wir heute saftige, **proteinreiche** Schweinelachsstreifen in einer cremigen Soße aus Porree und Paprika mit fluffigem Basmatireis. Ein einfaches, leckeres und völlig **glutenfreies** Gericht. Genieße den leicht abgewandelten Klassiker!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**.



1 REIS GAREN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600ml] 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 1 EL [2 EL] **Öl** und 1 TL [2 TL] **Butter** erwärmen. **Zwiebelstreifen**, gehackten **Knoblauch**, **Paprikawürfel**, **Porreestreifen** und **Paprikapulver** darin bei mittlerer Hitze für 4 – 5 Min. schmoren. Mit vorbereiteter **Rinderbrühe** ablöschen (evtl. einen Schuss Weißwein zufügen) 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** in ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

★ **TIPP:** Porree mit Strunk der Länge nach vierteln, damit die Blätter zusammenhalten. So kannst Du den Porree unter fließendem Wasser 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, ½ der gehackten **Kräuter** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 FLEISCH ANBRATEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Basilikumblätter** fein hacken. 150 ml [300 ml] heiße **Rinderbrühe** vorbereiten. **Schweinelachs** in feine Streifen schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Hitze erhitzen 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	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
rote Paprika	1	2
Porree	1	2
Schnittlauch/Basilikum	10 g	20 g
Schweinelachs	2	4
rosenscharfes Paprikapulver 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter* 7), Rinderbrühe*, evtl. Weißwein*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☞ 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. 550 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3571 kJ/854 kcal
Fett	8 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	13 g	71 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	8 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!