

Schweinefilet mit Orangen-Teriyaki-Soße

dazu Ofenpaprika und Basmatireis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2973 kJ/711 kcal • Tag 5 kochen

2



Basmatireis



Sojasoße



Schweinefilet



Orange



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Paprika



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Orange ES MA EG	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
rote Paprika NL BE ES	2	3	4
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2973 kJ/711 kcal
Fett	3,35 g	20,75 g
- davon ges. Fettsäuren	0,50 g	3,08 g
Kohlenhydrate	14,67 g	90,95 g
- davon Zucker	4,76 g	29,50 g
Eiweiß	6,35 g	39,36 g
Salz	0,380 g	2,359 g

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: **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **MA:** Marokko

EG: Ägypten **IT:** Italien **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande

BE: Belgien



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 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 mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Soße zubereiten

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein reiben.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Weißer Frühlingszwiebelringe, Knoblauch und **Ingwer** darin 2 – 3 Min. anbraten.



2 Paprika backen

2 [3 | 4] 0,5 cm dünne Scheiben von der **Orange** abschneiden und restliche **Orange** pressen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Paprika auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen).

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 12 – 15 Min. backen, bis die **Paprika** weich und goldbraun sind.



5 Soße vollenden

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Stärke** und **Orangensaft** verrühren.

Pfanne mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Zucker*** unterrühren und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Fleisch braten

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Schweinefilets mit auf das Backblech geben, mit den **Orangenscheiben** belegen und in den letzten 10 Min. im Backofen mitgaren, bis das **Fleisch** leicht rosa ist.



6 Anrichten

Schweinefilets nach der Garzeit in dünne Scheiben schneiden.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Ofenpaprika** und **Schweinefilets** darauf anrichten.

Mit gebackenen **Orangenscheiben** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Teriyakisauce** genießen.

Tipp: Nach Wunsch kannst Du den Bratsaft von Ofengemüse und Fleisch unter die Soße rühren.