



Glasiertes Schweinekotelett mit Reis

und chinesischer Chinakohlpfanne



ca. 30min



2 Personen

Wer gerne chinesisch isst, sollte diesen Knüller in seiner Kochbox haben! Auf duftendem Reis und knackigem Chinakohl serviert, wird das Kotelett nach dem Anbraten in aromatischer Austern- und Sojasauce glasiert. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Erdnüsse fordern unsere Geschmacksknospen zum Tanze auf, und wer mag, bringt mit Peperoni etwas Feuer ins Spiel. Guten Appetit!

- 150g Jasminreis
- 2 Schweinekoteletts
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 50ml Austernsauce ^{1,6,14}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25ml Reisessig
- 1 Chinakohl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 816kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 49.8g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Karotten**, die **weißen Lauchzwiebeln**, den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **1/2 der Peperoni** und die **1/2 der Erdnüsse** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis die **Karotten** zu bräunen beginnen. Die **Sauce** und 100ml Wasser einrühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen.



In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann vorsichtig ins heiße Öl legen und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** appetitlich gebräunt ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und vollständig mit der **Sauce** bedecken. Die **Sauce** bei mittlerer Hitze 6–7Min. einköcheln lassen, das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit wenden. Die äußeren Blätter des **Chinakohls** ggf. entfernen und den **Kohl** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **grünen und den weißen Teil der Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Austernsauce**, die **1/2 der Sojasauce** und den **Reisessig** verrühren.



Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, sobald die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Den **Kohl** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitgaren, bis er weich ist. Den **Reis** und das **Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **restlichen Erdnüssen**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und nach Geschmack mit der **restlichen Peperoni** garnieren und servieren.