



Szechuan-Schweinerückensteak

mit Paprika und Kokosreis



20-30min



2 Personen

Die Samenkapseln des aus der chinesischen Provinz Sichuan stammenden Pfefferbaums schmecken leicht zitronig und haben eine angenehm wärmende Schärfe. In der chinesischen Küche sind sie daher sehr beliebt. Mit cremigem Kokosreis, saftigem Schweinerückensteak und Paprika in Hoisinsauce bringen sie das gewisse Etwas.

- Knoblauchzehe
- Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- rote Zwiebel
- Hoisin Sauce ^{1,6,11}
- grüne Paprika
- Szechuanpfeffer
- Basmati Reis

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Auflaufform
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Mörser und Stößel
- Sieb

Energie 875kcal, Fett 38.6g,
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 47.1g



1. Gemüse vorbereiten



4. Reis zubereiten

4. Reis zubereiten



2. Fleisch vorbereiten



5. Fleisch braten

A close-up photograph showing a person's hands pouring water from a white plastic measuring jug into a stainless steel pot. The pot already contains some white rice. The person is wearing a white apron over a light-colored shirt. The background is a wooden surface. The measuring jug has blue markings and the text 'VOLUME' and 'LITERS' are visible. The pot has a scale on its side with markings for 'LITERS' and 'GALLONS'. The text '3. Reis vorbereiten' is overlaid at the bottom of the image.

3. Reis vorbereiten



6. Gemüse fertigstellen

6. Gemüse fertigstellen

Nun die gleiche Pfanne nochmals erhitzen und **Paprika, Knoblauch** und **Zwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl ca. 3-5Min. scharf anbraten, mit der **Hoisinsauce** ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch geben. Zusammen mit dem **Kokosreis** servieren.