

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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer großen Hunger hat, verwendet den ganzen Reis und erhöht die Wassermenge auf 250ml.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten



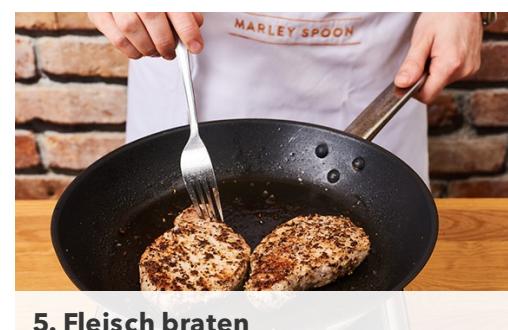
2. Fleisch vorbereiten



3. Reis vorbereiten



4. Reis zubereiten



5. Fleisch braten



6. Gemüse fertigstellen

150g Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in das **Kokoswasser** geben, ca. 3Min. köcheln lassen und dann mit Deckel ca. 15Min. auf ganz kleiner Stufe nachziehen lassen bis er bissfest ist. Übrige Flüssigkeit evtl. abschütten.

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und das **Fleisch** darin ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten, dann in eine Auflaufform oder ein Backblech geben und im Ofen ca. 8-10Min. fertig garen. Die Pfanne aufheben.

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.