



Szechuan-Schweinerückensteak

mit Paprika und Kokosreis



20-30min



3-4 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
- Basmati Reis
- Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- grüne Paprika
- rote Zwiebel
- Szechuanpfeffer
- Hoisin Sauce ^{1,6,11}

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 41.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. **Knoblauch** pellen und fein hacken. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze erhitzen.



4. Reis zubereiten

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.



2. Fleisch vorbereiten

Den **Szechuanpfeffer** grob im Mörser oder in einer Tüte mit der Unterseite einer schweren Pfanne zerstoßen und das **Fleisch** dann damit sowie 1EL Pflanzenöl marinieren.



5. Fleisch braten

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.



3. Reis vorbereiten

Die **Kokosmilch** mit 250ml Wasser in einem mittleren Topf vermengen und einmal aufkochen lassen, mit etwas Salz abschmecken.



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.