



## Chinesisches Schweinegeschnetzeltes

mit würzig-süßer Sauce und Reis



20-30min



3-4 Personen

Das schnell zubereitete Schweinegeschnetzeltes wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Basmatireis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“ - Iss langsam!

## Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 2 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 75ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen gerösteter Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- 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 767kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 39.1g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



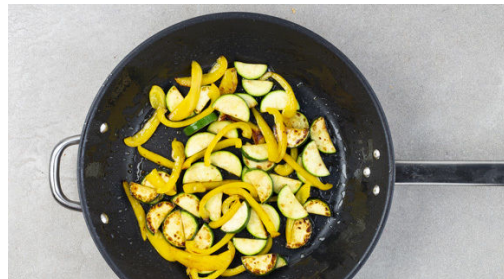
**2. Gemüse schneiden**

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



**3. Lauchzwiebeln schneiden**

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren.



**4. Gemüse anbraten**

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.



**5. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 2EL Honig unterrühren, kräftig mit Pfeffer würzen und 1-2Min. weiter braten.



**6. Gemüse untermengen**

Sobald das **Fleisch** gar ist, die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.