



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 Teriyaki- 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 Teriyakisauce ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Chinakohl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 857kcal, Fett 32.1g,
Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 53.0g



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 **½ der Peperoni** und die **½ 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 auswischen.



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 **Teriyakisauce**, die **½ der Sojasauce** und 1 EL hellen Essig 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.