



Chinesisches Schweinegeschnetzeltes

mit würzig-süßer Sauce und Reis



20-30min



2 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

- 150g Basmatireis
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 766kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 94.6g, Eiweiß 39.5g



1. Reis kochen

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.



2. Gemüse schneiden

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



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** 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 1EL 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 1EL 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** und dem **Sesam** garnieren und servieren.