



RESHOOT Glasiertes Schweinekotelett mit Reis

und chinesischer Weißkohlpfanne



ca. 30min



2 Personen

Wer gerne chinesisch isst, sollte diesen Knüller in seiner Kochbox haben! Auf duftendem Reis und knackigem Weißkohl 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 Peperoni
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200g geschnittener Weißkohl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 850kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 51.8g



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**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, 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 6–7 Min. einköcheln lassen, das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit wenden.



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. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Teriyakisauce**, die **½ der Sojasauce** und 1EL hellen Essig verrühren.



Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, sobald die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Den **Weißkohl** in die Pfanne geben und 3-4Min. 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.