

MARLEY SPOON



Glasiertes Schweinekotelett mit Reis

und chinesischer Chinakohlpfanne



ca. 30min



2 Personen

Wer gerne chinesisches 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 Schweinekoteletts
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 50ml Teriyakisauce^{1,6}
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Chinakohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



4. Gemüse anbraten

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.



2. Fleisch braten

In einer großen Pfanne oder einem Wok 1EL 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 auswaschen.



5. Fleisch mitgaren

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.



3. Zutaten vorbereiten

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 1EL hellen Essig verrühren.



6. Kohl garen

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.