



Asiatische Schweinesteak-Bowl

mit Karotten, Erdnüssen und Reis



30-40min



2 Personen

Der Sushireis wird mit einer Spur Reisessig und Zucker fein abgeschmeckt und mit saftigen Schweinfleischstreifen, Karottenraspeln, Lauchzwiebeln und einer süchtig machenden Sauce mit Ingwer und Erdnüssen garniert. Der Vorteil des Servierens in einer Bowl: Du kannst das Gericht ganz klassisch mit Stäbchen essen!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 200g Sushireis
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Fischsauce⁴
- 1 Päckchen Hoisinsauce^{1,6,11}
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

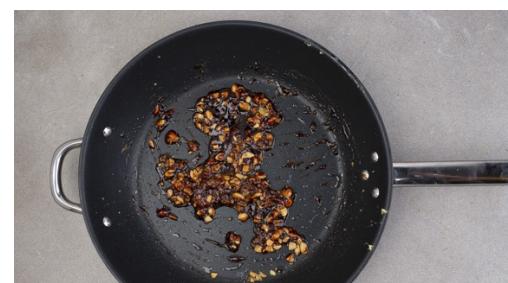
Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 48.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen, auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln und mit ca. der **1/2 des Reisessigs**, 1TL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein hacken. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit ca. 2EL Wasser und der **1/2 der Fischsauce** ablöschen, dann die Pfanne vom Herd nehmen, die **Hoisinsauce** und ca. **2/3 der gehackten Erdnüsse** unterrühren und die **Sauce** über die **Steaks** geben.



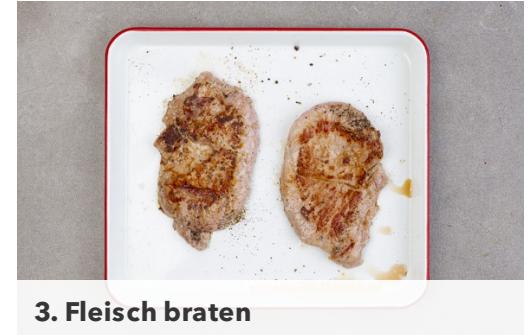
2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Steaks backen

Die **Steaks** im Ofen ca. 6-7Min. backen, bis sie in der Mitte durch sind. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Steaks** in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit dem **restlichen Reisessig** und je 1 Prise Salz und Zucker verfeinern. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und mit den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Reis** anrichten. Den ausgetretenen **Bratensaft** darübergeben und mit dem **Koriander** garnieren. Die restliche **Fischsauce** dazu reichen.