



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



20-30min



2 Personen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben zart-würzigen Schweinefleischstreifen gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl und gebratenen Pak Choi. Eine ordentliche Ladung Vitamine, ruckzuck zubereitet und voll köstlicher asiatischer Aromen von Ingwer, Mirin, Hoisin- und Sojasauce!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Mirin
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe

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 438kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 38.5g



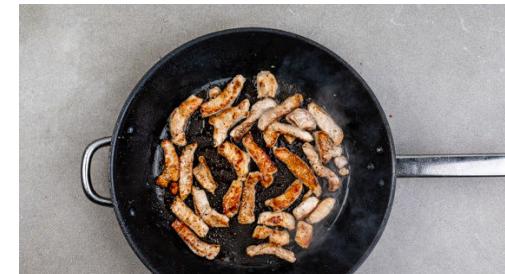
1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Sojasauce** in der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. garen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Blumenkohl reiben

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohl** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, das **Mirin**, 1-2EL Wasser und den **grünen Teil des Pak Choi** ebenfalls in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



6. Fleisch untermischen

Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlkreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.