



Pikante Schweinesteaks

mit Erdnüssen und Pak Choi



20-30min



3-4 Personen

Wir lieben die Gewürze und die Schärfe der asiatischen Küche! Sriracha ist eine feurige thailändische Sauce aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und Salz. Wir verwenden sie heute mit Reissessig und Misopaste als Würze für das saftige Schweinesteak und versprechen euch eine wahre Geschmacksexplosion! Dazu gibt es gebratenes Gemüse und Reis.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung
Schweinerückensteak
- 400g Jasminreis
- 1 Packung Pak Choi
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

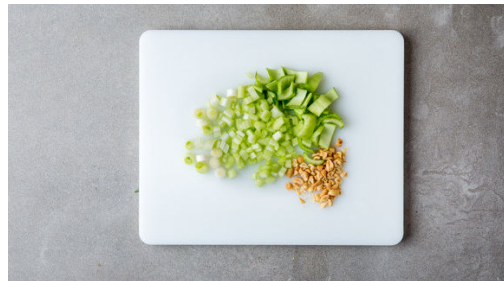
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 745kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 46.3g



Den Backofen auf 100°C Umluft (120°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Presse drücken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Wasser, **2 TL Reisessig**, der **Misopaste** und der **1/2 der Sriracha-Sauce oder nach Geschmack auch mehr** zu einer **Marinade** verrühren.



Den **Pak Choi** längs halbieren, den **weißen Teil** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, die **grünen Blätter** beiseitelegen. Den **Stangensellerie** in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ca. **5EL der Marinade** einreiben. Die **restliche Marinade** beiseitestellen.



Das **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen, etwas abtropfen lassen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und zum Warmhalten in den Backofen geben.



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 abgedeckt bei niedrigster
Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser
aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca.
5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **weißen Pak Choi**, den **Sellerie** und die **Lauchzwiebeln** in der Pfanne mit 1-2EL Öl 3-5Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pak-Choi-Blätter**, den **restlichen Knoblauch** und **1-2TL Reissessig** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **Steaks** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten, mit **Erdnüssen** garnieren und mit der **übrigen Marinade** beträufelt servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning