



Schnitzel natur und Laksa-Gemüse

mit Basmatireis und Koriander



20-30min



2 Personen

Das feine Aroma des saftigen Schweinerückensteaks, das mit geröstetem Sesamöl gebraten wird, wird perfekt ergänzt durch ein cremiges Laksa-Gemüse mit knackigem Gemüse und Kokosmilch. Mit Basmatireis und frischem Koriander ein gelungener Ausflug in die asiatische Küche!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Dose Tomatenmark
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 85.2g, Eiweiß 41.2g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



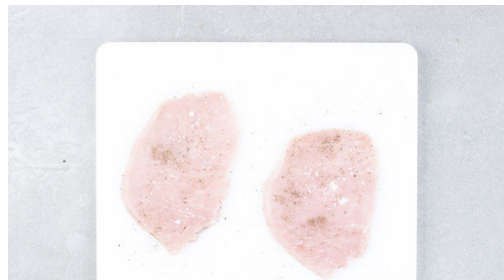
2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in schräge, dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit einem Fleischklopfer plattieren. **Tipp:** Wer keinen Fleischklopfer hat, kann auch eine schwere Pfanne nehmen. Das **Fleisch** anschließend auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Gemüse zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und 1-2Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und **1EL Currypaste oder mehr nach Geschmack** würzen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit dem **Sesamöl** und 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** noch 1-2Min. nachgaren lassen. Den **Koriander** grob schneiden. Das **Fleisch** mit dem **Laksa-Gemüse** und dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.