



Chinesisches Schweinegeschnetzeltes

mit Pfeffer-Honig-Sauce und Reis



20-30min



2 Personen

Das chinesische neue Jahr beginnt nach dem Mondkalender 2020 am 25. Januar. Für die Feierlichkeiten zum „Frühlingsfest“, die inkl. Vorbereitung mehr als 15 Tage andauern, reisen viele Chinesen zu ihren Familien, um gemeinsam zu schmausen und das neue Jahr zu begrüßen. Freuen wir uns mit ihnen und servieren wir heute ein schnelles Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini in einer süß-würzigen Sauce, die mit Pfeffer verfeinert wird!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 39.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf 300ml 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.



4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und den **Honig** unterrühren, kräftig mit Pfeffer würzen und 1-2Min. weiter braten.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren.



6. Gemüse untermengen

Sobald das **Fleisch** gar ist, die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.