



Koreanische Reisschale mit Schweinefleisch

und knackig-frischem Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Zartes Schweinegeschnetzeltes wird mit einer würzig-süßen Mischung aus Sojasauce und Honig gebraten und mit einem frischen Salat und knackigen Karotten auf Sushireis serviert. Wer mag, kann am Tisch alles typisch koreanisch miteinander vermengen – so verbinden sich die Aromen am besten! Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Karotten
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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 622kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 36.0g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Ingwer**, dem **Knoblauch**, dem **Reisessig**, der **Sojasauce**, 2EL Honig oder 1EL Zucker sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



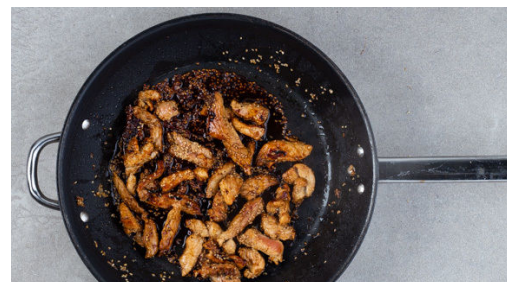
4. Salat schneiden

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



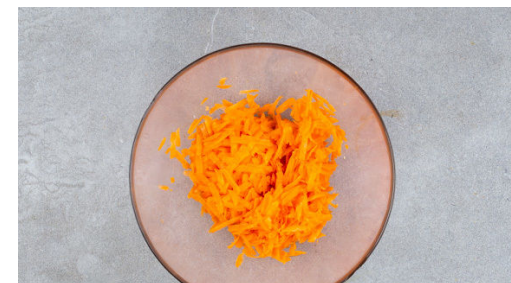
2. Reis kochen

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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Marinadenflüssigkeit** nehmen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. von allen Seiten anbraten. Die **Marinadenflüssigkeit** hinzufügen und 2-3Min. unterrühren, bis das **Fleisch** von einer sirupartigen **Sauce** überzogen ist. Den **Sesam** unterrühren.



3. Karotten reiben

Die **Karotten** schälen und grob reiben. Die **Karottenraspel** mit 1-2EL Essig, 1 Prise Salz sowie 1/2TL Zucker vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller oder Schüsseln verteilen. Das **Fleisch**, die **Karotten**, den **Salat** und die **Lauchzwiebeln** darauf anrichten und erst kurz vor dem Verzehren mit dem **Reis** vermengen.