



Hoisin-Schweinesteakstreifen auf Sushireis

dazu fruchtiger Apfel-Karotten-Slaw



30-40min



3-4 Personen

Dieses Rezept ist eine fantastische Variation des klassischen Drei-Komponenten-Gerichts. Der Sushireis hält sich vornehm zurück, damit die beiden Stars der Show strahlen können: Schweinesteakstreifen in aromatischer Hoisin-Glasur und ein fruchtiger Slaw mit Äpfeln, Karotten und Granatapfelmelasse – na, wer bekommt den Preis für den besten Geschmack? Wir finden ja, dass bei diesem Essen jeder ein Gewinner ist ...

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Schweinenackensteaks
- 150ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 300g Sushireis
- 3 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 2 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 33.5g

1

1. Fleisch marinieren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Hoisinsauce** mit dem **Knoblauch**, 3TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** vermengen.

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Marinade** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. 150ml Wasser in die Pfanne zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. köcheln lassen, bis die **Marinade** mit dem Wasser zu einer **Sauce** eingedickt ist.

2

2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** und den **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und servieren. Dazu den **Apfel-Karotten-Slaw** reichen.

3

3. Slaw zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Äpfel** von jeder Seite bis zum Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden, dann die Scheiben in dünne Stifte schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL Essig und 1EL Honig verrühren und mit den **Karotten** und den **Äpfeln** vermengen.

6

6. Das grüne Plus

Hoppla – da sitzt ja einer mehr am Tisch als geplant! Und jetzt? Ganz einfach: Mehr Farbe auf den Teller bringen! Zum Beispiel mit Erbsen oder grünen Bohnen aus dem Tiefkühlfach: Einfach ca. 200g nach der Packungsanleitung zubereiten und unter den Reis mischen – und schon reicht es für einen Esser mehr. Sieht gut aus, schmeckt auch so!