



Hoisin-Schweinesteakstreifen auf Sushireis

dazu fruchtiger Apfel-Karotten-Slaw



ca. 30min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schweinenackensteaks
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 grüner Apfel
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 24.3g, Kohlenhydrate 98.0g, 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**, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** vermengen.

2

2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.

3

3. Slaw zubereiten

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

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Marinade** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. 100ml Wasser in die Pfanne zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. köcheln lassen, bis die **Marinade** mit dem Wasser zu einer **Sauce** eingedickt ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

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

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. 100g nach der Packungsanleitung zubereiten und unter den Reis mischen – und schon reicht es für einen Esser mehr. Sieht gut aus, schmeckt auch so!