



RS Asia-Schweineschnitzel mit Gemüse

serviert auf Jasminreis



30-40min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 600g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 4 Pck. Schweinegeschnetzeltes

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 1-2 große Pfannen oder Woks
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 626kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 37.0g



In einem mittelgroßen Topf 1,2L 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



Die **Ingwer-Würzsauce** mit der **Sojasauce** verrühren und mit Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** in 1-2 großen Pfannen oder Woks mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. gar braten, mit 1 Prise Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.



Den **Brokkoli** und die **Karotten** in denselben Pfannen mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis sie leicht weich werden. Die **Zucchini** zugeben und weitere 2-3Min. braten, bis das Gemüse gar ist. Die **Sauce** angießen und aufkochen.



Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erhitzen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf dem **Reis** anrichten und servieren.