



Fit+ Schweinesteak mit Miso-Soja-Glasur

dazu Pak Choi und Blumenkohl auf Naturreis



30-40min



4 Portionen

Stabil, dynamisch, kräftig, sportlich? Heute reimt sich einfach alles auf unsere lecker ausgewogene Mahlzeit, die fit wie ein Turnschuh daherkommt. Hier badet saftiges Schweinerückensteak in einer würzigen Miso-Soja-Glasur und wird mit zartem Pak Choi und Blumenkohl aus dem Ofen abgerundet. Diese unschlagbare Kombi servieren wir auf braunem Naturreis und garnieren es mit Lauchzwiebeln. Das ist dynamisch, sportlich ... lecker!

- 300g Express-Naturreis
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Misopaste ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Knoblauchzehen

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und 1-2 Backbleche
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Küchenpinsel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 41.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Blumenkohl** in 1,5-2cm dicke Scheiben schneiden, auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben, von beiden Seiten mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und 20-25 Min. im Ofen goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2 Knoblauchzehen schälen, fein schneiden und mit der **Misopaste**, der **Sojasauce**, 1-2EL Wasser, **2TL Zitronensaft** und 2TL Honig zu einer **Glasur** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **Glasur bestreichen**. Das **Fleisch** und die **restliche Glasur** beiseitestellen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, dabei esslöffelweise die **restliche Glasur** hinzugeben. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne nicht auswaschen. Den **Pak Choi** längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. braten.



250-300ml Wasser hinzugeben und ca. 2Min. bei kräftiger Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis der **Pak Choi** weich ist. Dann herausnehmen und die Pfanne schwenken, damit eine Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, **Zitronensaft und -schale** würzen. Das **Fleisch**, den **Reis**, den **Blumenkohl** und den **Pak Choi** mit der **Sauce** beträufelt und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.



Da die Augen bekanntlich mitessen, kann man es noch etwas schicker gestalten: den ganzen Blumenkohl 4-5Min. köcheln oder blanchieren, dann im Ofen backen. Hierfür muss der Blumenkohl nicht geschnitten werden und das Resultat wird deine Familie oder Gäste sicher beeindrucken.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**