



Fit+ Schweinesteak mit Miso-Soja-Glasur

dazu Pak Choi und Blumenkohl auf Naturreis



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Misopaste ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 41.4g

1

1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml 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.

4

4. Zutaten braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 auswischen. Den **Pak Choi** längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. braten.

2

2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** in 1,5-2cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, von beiden Seiten mit 1EL Olivenöl und je 1 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.

5

5. Pak Choi köcheln

200-250ml 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.

3

3. Glasur vorbereiten

1 Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und mit der **Misopaste**, der **Sojasauce**, 1-2EL Wasser, **1TL Zitronensaft** und 1TL 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 **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.

6

6. Keine halben Sachen

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.