



Schweinefleischpfanne mit Hoisinsauce

an Brokkoli und Sesamreis



ca. 30min



2 Personen

Lust auf ein richtig schön herzhaftes Abendessen? Schnell gemacht soll es auch sein? Und mit reichlich knackigem Gemüse und saftigem Fleisch auftrumpfen? Das bekommen wir hin. Unsere Formel für solche Fälle: schnelle Fleischpfannen mit Gemüse auf einem fluffigen Reisbett. Während der Reis kocht, landet alles andere in der Pfanne und wird zusammen mit einer würzigen Sauce gegart. Und dann kann auch schon aufgetischt werden!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 150g Sushireis
- 1 Pck. Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- 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 786kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 40.0g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** mit einem Sparschäler von den holzigen Enden befreien und in Würfel schneiden. Den **grünen** und den **weißen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



4. Brokkoli & Fleisch braten

Den **gesamten Brokkoli** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbräunen, dabei einen Deckel auflegen. Den **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Die **weißen Lauchzwiebeln** und den Knoblauch ca. 30Sek. mitbraten.



2. Sauce anrühren

Die **Hoisinsauce** mit 50ml Wasser, 1EL Essig und 1TL Honig verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Brokkoli** zurück in die Pfanne geben, die **Sauce** zufügen und untermengen. Den **Reis** mit dem **Sesamöl** beträufeln. Die **Schweinefleischpfanne** auf dem **Sesamreis** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



3. Reis kochen

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.



6. Geschmacksgeheimnis

Wenn du den Brokkolistrunk nicht mitbraten möchtest, haben wir hier eine andere Idee für dich: ein eingelegtes Brokkoli-Topping! Dafür den Strunk entweder raspeln, stifteln oder fein würfeln und mit 1-2EL Essig und je 1 Prise Zucker und Salz vermengen. Ein paar Minuten ziehen lassen, abgießen und als knackige Garnitur auf das Gericht geben. Sieht hübsch aus und schmeckt fantastisch!