



Reisbowl mit glasiertem Schweinesteak

an Spinat, Karotten und Sesamdip



20-30min



4 Portionen

Was man früher noch als klassisches Drei-Komponenten-Gericht kannte – Fleisch, Gemüse, Getreide –, richtet man heute hübsch in einer Schüssel an und nennt es „Bowl“. Dagegen haben wir aber überhaupt nichts einzuwenden, denn die Kombinationsmöglichkeiten sind so gut wie endlos und der Geschmack ist immer super; wie bei unserem Reis mit würzig glasiertem Schweinesteak, Gemüse und cremigem Sesamdip. Lasset das Bowling beginnen!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 3 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce⁴
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 2EL Weizenmehl oder Speisestärke²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 36.3g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, grob raspeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker würzen. Das **Sesamöl** mit 4EL Mayonnaise und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

3

3. Marinade zubereiten

2EL Mehl oder Speisestärke mit 200ml Wasser glatt rühren. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, 2EL Zucker und 2EL (Reis-)Essig zugeben und zu einer **Marinade** verrühren.

4

4. Spinat garen

Den **Spinat** in einer großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3Min. zusammenfallen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Steaks** in der großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Marinade** zugeben und 3-4Min. einköcheln lassen, bis die **Steaks** gar sind. Den **Reis** mit den **Karotten**, dem **Spinat** und den in Streifen geschnittenen **Steaks** anrichten und mit der **Sesam-Mayonnaise** servieren.

6

6. Körnerfresser

Wir lieben geröstetes Sesamöl, weil es unsere Gerichte, uns und dich mit der vollen Ladung Sesamgeschmack verwöhnt - deswegen haben wir diesmal auch den Dip damit angereichert. Wer von Sesam gar nicht genug bekommt, kann natürlich noch einen draufsetzen und wahlweise helle oder schwarze Sesamsamen in die Marinade, den Dip oder beides geben. Eine knackig-nussige Überraschung!