



Hoisin-Schweinesteak an Gemüsereis

verfeinert mit Sesamöl



ca. 35min



3-4 Personen

Hoisinsauce ist ein echtes Juwel. Die dickflüssige, süß-würzige Sauce aus der kantonesischen Küche gibt vor allem Fleisch- und Reisgerichten den letzten aromatischen Schliff. Ganz besonders lieben wir ihre leicht klebrige Textur, wodurch sie sich hervorragend zum Glasieren eignet. Wir verfeinern damit heute unser Schweinesteak und servieren dazu einen bunten Gemüsereis. Einfach brilliant – wie es sich für ein Juwel gehört.

Was du von uns bekommst

- 400g Rosenkohl
- 2 Paprika
- 300g Jasminreis
- 4 Schweinerückensteaks
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- 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 672kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 39.6g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher oder kleinen Topf 600ml Wasser aufkochen; beim Wasserkocher die variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Rosenkohl** jeweils halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse braten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **Rosenkohl** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4–6Min. unter Rühren anbraten, bis sie beginnen zu bräunen. Den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Reis garen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit 1TL Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Das aufgekochte Wasser zugießen und alles verrühren. Den **Reis** und das **Gemüse** abgedeckt bei niedriger Hitze 10–12Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1TL Salz würzen. In einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten; dabei mit einem Pfannenwender etwas andrücken. Die **Hoisinsauce** mit 4EL Essig verrühren und die Hitze reduzieren. Die **Sauce** zum **Fleisch** geben und ca. 1Min. köcheln lassen.



5. Anrichten & servieren

Den **Reis** mit dem **Sesamöl** verfeinern. Die **Hoisin-Schweinesteaks** mit dem **Gemüsereis** anrichten und mit ggf. **übriger Sauce** aus der Pfanne beträufelt servieren.



6. Gut gebraten

Durch das Braten bei starker Hitze erhalten unser Rosenkohl und die Paprika ein wunderbares Röstaroma. Wer davon nicht genug bekommt, kann den Reis auch separat vorkochen und später gemeinsam mit dem Gemüse nur noch knusprig anbraten. Unser Geheimitipp: einen kleinen Schuss Sesamöl schon beim Braten zugeben, mmmh!