



Teriyaki-Schweinefilet

mit Sesamkarotten und Sushireis



30-40min



3-4 Personen

Die Teriyakisauce macht die Schweinemedallions in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Sie werden mit Karotten in der Pfanne geschmort und mit weißem Sesam verfeinert. Wusstest du, dass in den kleinen Körnern besonders viel Calcium steckt und sie bei regelmäßigem Verzehr sogar zu hohen Blutdruck senken können?

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Reisessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 18.5g,
Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 44.0g



1. Fleisch marinieren

In einem großen Topf 800ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in ca. **12 Stücke** schneiden und in der **Teriyakisauce** marinieren.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe oder einem Messer in dünne, schräge Scheiben hobeln oder schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und mit ca. 1TL Salz, 1 Prise Zucker sowie dem **Ingwer** 2-3Min. köcheln lassen. Anschließend noch ca. 20Min. bei niedrigster Hitze abgedeckt garen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Teriyakisauce** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** und ca. **2/3 der Lauchzwiebeln** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Teriyakisauce** und 150ml Wasser ablöschen. Den **Sesam**iterrühren und alles 10-12Min. auf niedrigster Stufe köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** mit dem **Reisessig nach Geschmack** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.