



## Pikante Schweinesteaks

mit Erdnüssen und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Gewürze und die Schärfe der asiatischen Küche! Sriracha ist eine feurige thailändische Sauce aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und Salz. Wir verwenden sie heute mit Reissessig und Sojasauce als Würze für das saftige Schweinesteak und versprechen euch eine wahre Geschmacksexplosion! Dazu gibt es gebratenes Gemüse und Reis.

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 200g Jasminreis
- 1 Pak Choi
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Alufolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 774kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 42.6g



### 1. Marinade anrühren

Den Backofen auf 100°C Umluft (120°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Presse drücken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit 1EL Pflanzenöl, 1-2EL Wasser, **1TL Reisessig**, der **1/2 der Sojasauce** und der **1/2 der Sriracha-Sauce** oder nach Geschmack auch mehr zu einer **Marinade** verrühren.



### 4. Gemüse vorbereiten

Den **Pak Choi** längs halbieren, den **weißen Teil** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, die **grünen Blätter** beiseitelegen. Den **Stangensellerie** in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



### 2. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ca. **3EL der Marinade** einreiben. Die **restliche Marinade** beiseitestellen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen, etwas abtropfen lassen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und zum Warmhalten in den Backofen geben.



### 3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 6. Gemüse zubereiten

Den **weißen Pak Choi**, den **Sellerie** und die **Lauchzwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Öl 3-5Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pak-Choi-Blätter**, den **restlichen Knoblauch** und **1-2TL Reisessig** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **Steaks** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten, mit **Erdnüssen** garnieren und mit der **übrigen Marinade** beträufelt servieren.