



Schweinebauch mit Auberginen

auf Jasminreis, dazu Sesam-Gurken-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Schweinebauch hat es an sich, dass er richtig schön knusprig wird, wenn man ihn brät oder grillt. Und wenn er dann noch lecker mariniert ist, gibt's das ultimative Geschmackserlebnis. Wir nehmen unseren Job natürlich ernst und würzen das Fleisch mit aromatischer Teriyakisauce und braten es gemeinsam mit Auberginen schön zart und gar. Im Anschluss werden beide mit Gurkensalat auf Reis serviert.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Schweinebauch
- 1 Gurke
- 1 Pck. Sesam²
- 50ml Teriyakisauce^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- 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 749kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 26.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



4. Gurkensalat zubereiten

1EL Essig mit 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Zucker verrühren. Die **Gurke** in schmale, ca. 5cm lange Stifte schneiden und zusammen mit dem **Sesam** unter das Dressing heben.



2. Aubergine braten

Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann abgedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. weich garen, dabei gelegentlich umrühren.



5. Sauce köcheln

Die **Teriyakisauce** mit 1EL Essig, ½TL Zucker und 50ml Wasser zum **Fleisch** und zu den **Auberginen** in die Pfanne geben, unterrühren und bei starker Hitze ca. 1Min. eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** und die **Auberginen** mit dem **Sesam-Gurken-Salat** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in einer weiteren mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten und dabei gelegentlich wenden. Wenn das **Fleisch** gar ist, das überschüssige Fett aus der Pfanne entfernen und das **Fleisch** in die Pfanne mit den gar gebratenen **Auberginen** geben.



6. Es grünt so grün

Wer es gern noch grüner und frischer mag, gibt ein paar feine Lauchzwiebelringe über das fertige Gericht.