



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



ca. 20min



4 Portionen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben zart-würzigen Schweinefleischstreifen gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl und gebratenen Pak Choi. Ruckzuck zubereitet und voll köstlicher asiatischer Aromen von Ingwer, Hoisin- und Sojasauce!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 800g Blumenkohlreis
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel

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 353kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 24.9g, Eiweiß 26.3g



1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Gemüse braten

Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Zwiebeln** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und **1EL Sojasauce** in der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-4Min. weich garen. Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, die **grünen Pak-Choi-Streifen**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 kräftige Prise Zucker in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



3. Blumenkohl erwärmen

Den **Blumenkohlreis** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohlreis** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Fleisch unterrühren

Das **Fleisch** und die **½ des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und ggf. kurz erwärmen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.