



Teriyaki-Schweinefilet

mit Sesamkarotten und Sushireis



30-40min



4 Portionen

Die Teriyakisauce macht die Schweinemedallions in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Sie werden mit Karotten in der Pfanne geschmort und mit Sesam verfeinert. Dazu passt der leckere Sushireis wie der Deckel auf den Topf. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Pck. Schweinefilet
- 100ml Teriyakisaucе 1,3
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Sesam 2

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 694kcal, Fett 15.2g,
Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 37.8g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, jeweils in ca. **6 Stücke** schneiden und mit der **Teriyakisaucе** vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. 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** mit ca. 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Zucker sowie dem **Ingwer** hineingeben und 2-3Min. köcheln lassen. Anschließend noch 15-18Min. bei niedrigster Hitze abgedeckt garen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das marinierte **Fleisch** aus der **Teriyakisaucе** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Dann die **Karotten** und ca. $\frac{2}{3}$ der **Lauchzwiebeln** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Teriyakisaucе** und 150ml Wasser ablöschen. Den **Sesam** unterrühren 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** nach Geschmack mit 1EL hellem Essig verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.