



Teriyaki-Schweinefilet

mit Sesamkarotten und Sushireis



30-40min



2 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?

- 200g Sushireis
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Reisessig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 21.0g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 37.2g



1. Fleisch vorbereiten

A chef in a white uniform is garnishing a dish in a black wok. The dish consists of seared salmon fillets, sliced orange carrots, and green onions. The chef is using a small glass bowl to add more green onions to the dish. The background is a brick wall.

4. Fleisch braten

2. Gemüse vorbereiten

5. Sauce zubereiten

A person wearing a white apron is pouring yellow rice from a glass bowl into a large stainless steel pot. The pot is sitting on a wooden surface, and the background is a brick wall.

3. Reis kochen

A person wearing a white apron with the text "every SPOON" is pouring olive oil from a glass bowl into a stainless steel pot. The pot contains white rice and is sitting on a stovetop. The background is a brick wall.

6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** nach Geschmack mit der **1/2 des Reissessigs** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.