



## Asia-Schweineschnitzel mit Gemüse

serviert auf Jasminreis



30-40min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Was du von uns bekommst

- 600g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,2,3,4</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 4 Pck. Schweinegeschnetzeltes

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 1-2 große Pfannen oder Woks
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

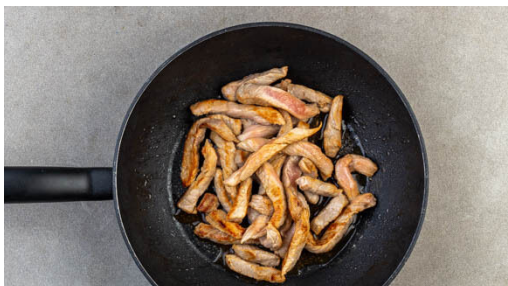
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 37.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 1,2L 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. Fleisch braten

Das **Fleisch** in 1-2 großen Pfannen oder Woks mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. gar braten, mit 1 Prise Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.



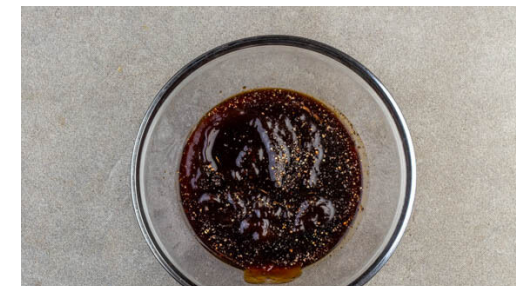
2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



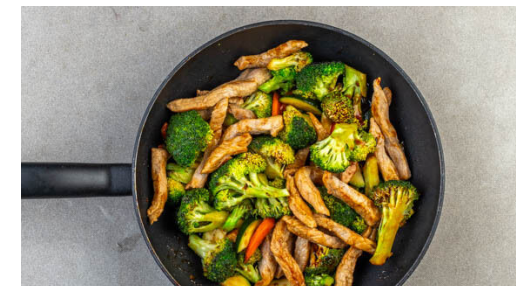
5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Karotten** in denselben Pfannen mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis sie leicht weich werden. Die **Zucchini** zugeben und weitere 2-3Min. braten, bis das Gemüse gar ist. Die **Sauce** angießen und aufkochen.



3. Sauce zubereiten

Die **Ingwer-Würzsauce** mit der **Sojasauce** verrühren und mit Pfeffer würzen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erhitzen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf dem **Reis** anrichten und servieren.