



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit würzig-süßer Sauce und Vollkornreis



20-30min



4 Portionen

Das schnell zubereitete Schweinegeschnetzelte wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Vollkornreis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“ – Iss langsam!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Schweinegeschnetzeltes
- 100ml Tamari-Sojasauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 36.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das Wasser kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 2EL Honig unterrühren, kräftig mit Pfeffer würzen und 1-2Min. weiter braten.



3. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren.



6. Gemüse untermengen

Sobald das **Fleisch** gar ist, die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.