



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



20-30min



2 Personen

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. Eine ordentliche Ladung Vitamine, ruckzuck zubereitet und voll köstlicher asiatischer Aromen von Ingwer, Mirin, Hoisin- und Sojasauce!

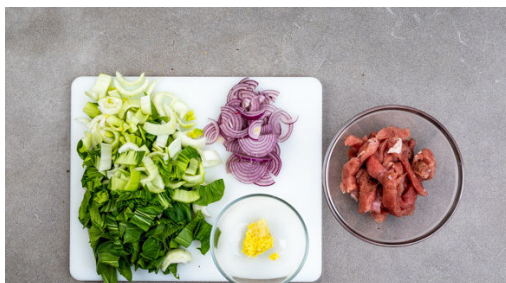
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Mirin
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

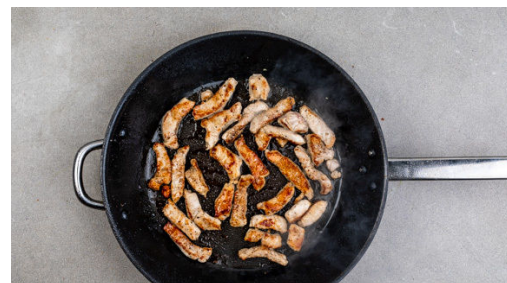
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6),
Sesamsamen (11). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

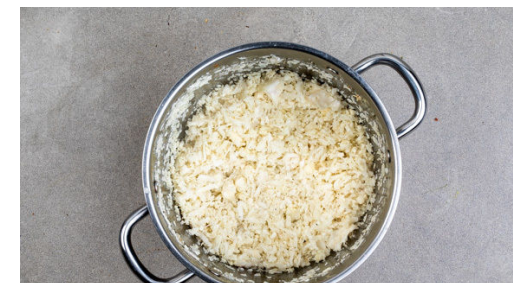
Energie 430kcal, Fett 18.4g,
Kohlenhydrate 29.7g, Eiweiß 37.1g



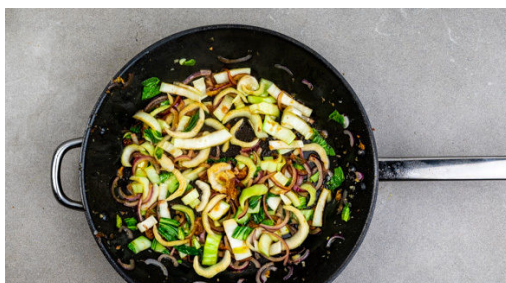
Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



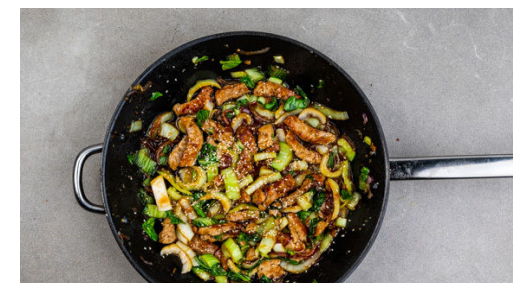
Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohl** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



Den **weißen Teil des Pak Choi**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Sojasauce** in der Pfanne 1–2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 3–4Min. garen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Die **Hoisinsauce**, das **Mirin**, 1-2EL Wasser und den **grünen Teil des Pak Choi** ebenfalls 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.



Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und 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.