



Pikante Schweinesteaks

mit Erdnüssen und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Gewürze und die Schärfe der asiatischen Küche! Sriracha ist eine feurige thailändische Sauce aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und Salz. Wir verwenden sie heute mit Reisessig und Sojasauce als Würze für das saftige Schweinesteak und versprechen euch eine wahre Geschmacksexplosion! Dazu gibt es gebratenes Gemüse und Reis.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung
Schweinerückensteak
- 200g Jasminreis
- 1 Pak Choi
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet
& gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb
- Alufolie

Energie 782kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 43.7g



Den Backofen auf 100°C Umluft (120°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Presse drücken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit 1EL Pflanzenöl, 1-2EL Wasser, **1TL Reisessig**, der **1/2 der Sojasauce** und der **1/2 der Sriracha-Sauce oder nach Geschmack auch mehr** zu einer **Marinade** verrühren.



Den **Pak Choi** längs halbieren, den **weißen Teil** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, die **grünen Blätter** grob schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ca. **3EL der Marinade** einreiben. Die **restliche Marinade** beiseitestellen.



Das **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen, etwas abtropfen lassen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und zum Warmhalten in den Backofen geben.



In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



Den **weißen Pak Choi**, den **Sellerie** und die **Lauchzwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Öl 3–5Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pak-Choi-Blätter**, den **restlichen Knoblauch** und **1-2TL Reissessig** zugeben und 1–2Min. mitbraten. Die **Steaks** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten, mit **Erdnüssen** garnieren und mit der **übrigen Marinade** beträufelt servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)