



Asia-Schweineschnetzel mit Gemüse

serviert auf Jasminreis

30-40min 8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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 ^{1,2,3,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 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.

Allergene

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

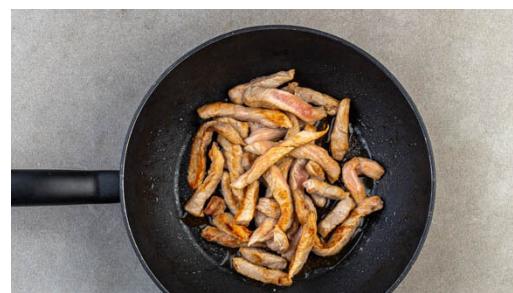
Nährwertangaben pro Portion

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.



3. Sauce zubereiten

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



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.



6. Fertigstellen & servieren

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