



## Asia-Schweineschnetzel mit Gemüse

serviert auf Jasminreis



ca. 30min



4 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

- 300g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 200ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,2,3,4</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 2 Pck. Schweinegeschnetzeltes

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- 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 661kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 39.3g



1. Reis kochen



4. Fleisch braten

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



2. Gemüse schneiden



5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 2EL 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



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.