



Asiatische Schweinesteak-Bowl

mit Karotten, Erdnüssen und Vollkornreis



ca. 30min



4 Portionen

Der Express-Vollkornreis wird mit einer Spur Essig und Zucker fein abgeschmeckt und mit saftigen Schweinesteakstreifen, Karottenraspeln, Lauchzwiebeln und einer süchtig machenden Sauce mit Ingwer und Erdnüssen garniert. Der Vorteil des Servierens in einer Bowl: Du kannst das Gericht ganz klassisch mit Stäbchen essen!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 300g Parboiled-Naturreis
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20ml Fischsauce¹
- 100ml Hoisinsauce^{2,4,5}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 41.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln und mit 2TL Pflanzenöl, 2TL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Sauce kochen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 3EL Wasser und der **½ der Fischsauce** ablöschen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die **Hoisinsauce** und ca. **⅔ der gehackten Erdnüsse** unterrühren und die **Sauce** über die **Steaks** geben.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Steaks backen

Die **Steaks** im Ofen 6-7Min. backen, bis sie in der Mitte durch sind. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit etwas variieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Steaks** in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** nach Belieben mit 2TL hellem Essig sowie Salz und Zucker abschmecken. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und mit den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Reis** anrichten. Den ausgetretenen **Bratensatz** darübergeben und mit dem **Koriander** garnieren. Die restliche **Fischsauce** dazu reichen.