



## Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit würzig-süßer Sauce und Vollkornreis

20-30min 4 Portionen

Das schnell zubereitete Schweinegeschnetzelte wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Vollkornreis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“ - Iss langsam!

## Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Schweinegeschnetzeltes
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 36.7g



### 1. 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.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



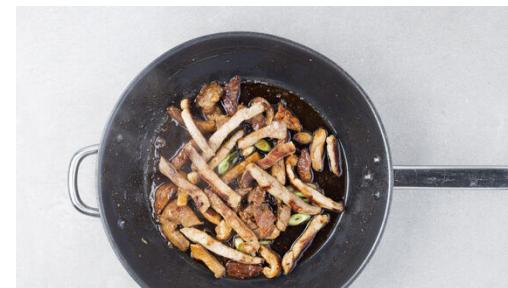
### 3. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren.



### 4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.



### 5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 2EL Honig unterrühren, kräftig mit Pfeffer würzen und 1-2Min. weiter braten.



### 6. Gemüse untermengen

Sobald das **Fleisch** gar ist, die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.