



## Schweinefilet mit Hoisinsauce

dazu Sesamkarotten und Sushireis



30-40min



2 Personen

Die Hoisinsauce macht die Schweinemedallions in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Sie werden mit Karotten in der Pfanne geschmort und mit Sesam verfeinert. Wusstest du, dass in den kleinen Körnern besonders viel Calcium steckt und sie bei regelmäßigem Verzehr sogar zu hohen Blutdruck senken können? Da schmeckt dein leckeres Abendessen gleich noch mal so gut!



- 200g Sushireis
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Packung Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Packung Reisessig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 15.3g,  
Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 38.0g



## 1. Fleisch marinieren

## 2. Gemüse schneiden

A person wearing a white apron is pouring yellow rice from a small glass bowl into a large stainless steel pot. The pot is sitting on a wooden surface, and the background is a brick wall.

### 3. Reis kochen

A chef in a white uniform is garnishing a dish in a black wok. The dish consists of seared salmon fillets, sliced orange carrots, and green onions. The chef is holding a small glass bowl of green onions and is sprinkling them onto the dish. The background is a brick wall.

## 4. Fleisch braten

## 5. Sauce zubereiten

A person wearing a white apron with the text "THE HONEY SPOON" is pouring olive oil from a small glass bowl into a stainless steel pot. The pot contains white rice and is sitting on a stovetop. The background is a brick wall.

## 6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** nach Geschmack mit **1-2EL Reissessig** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.