



## Schweinefilet mit Hoisinsauce

dazu Sesamkarotten und Sushireis



30-40min



3-4 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!



## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Packungen Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Packung Reisessig

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

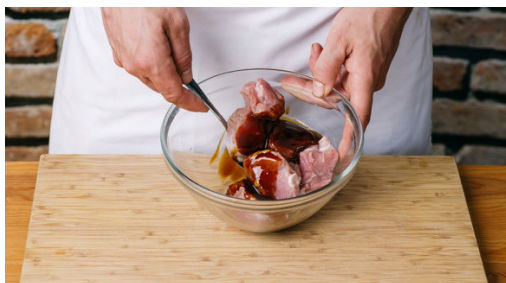
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 37.8g



1. Fleisch marinieren

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in ca. **12 Stücke** schneiden und in der **Hoisinsauce** marinieren.



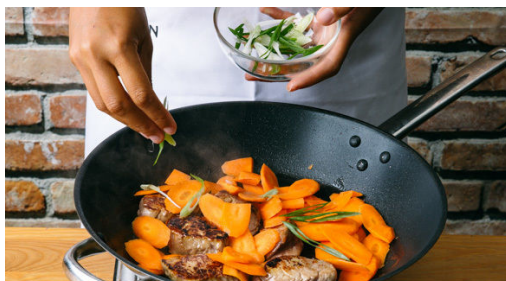
2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe oder einem Messer in dünne, schräge Scheiben hobeln oder schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und mit ca. 1TL Salz, 1 Prise Zucker sowie dem **Ingwer** 2-3Min. köcheln lassen. Anschließend noch ca. 10Min. bei niedrigster Hitze abgedeckt garen.



4. Fleisch braten

Das marinierte **Fleisch** aus der **Hoisinsauce** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** und ca. **2/3 der Lauchzwiebeln** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Hoisinsauce** und 100ml Wasser ablöschen. Den **Sesam** unterrühren und alles 10-12Min. auf niedrigster Stufe köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** nach Geschmack mit **2-3EL Reisessig** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.