



Schweinesteak thailändische Art

mit Pak Choi, Zucchini und Reis



20-30min



2 Personen

Jetzt wird's lecker! Saftiges Schweinerückensteak, karamellisiert in einer süßen Chilisauce, dazu knackiger Pak Choi, frische Zucchini und aromatisches Thai-Basilikum, alles serviert auf duftendem Jasminreis: Das ist Urlaub, der auf einen Teller passt!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Zucchini
- 1 Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Thai-Chilipaste ^{2,6}
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

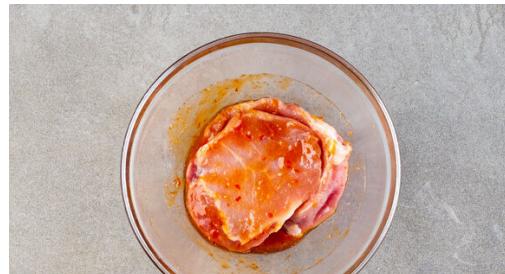
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 41.8g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **1/2 der Sweet-Chili-Sauce** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Sweet-Chili-Sauce** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in ca. 2cm breite Stücke schneiden. Den Strunk des **Pak Choi** entfernen, dann den **weißen Teil** in 1-2cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 3-4cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kernen entfernen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10-12Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** leicht karamellisiert und durchgegart ist.



5. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben und 1Min. mitbraten, dann die **Sojasauce** und die **1/2 der Chilipaste** unterrühren und alles weitere 1-2Min. braten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** nach Geschmack mit der **restlichen Sweet-Chili-Sauce**, der **restlichen Chilipaste**, der **Peperoni** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Steaks** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten, mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und servieren.