



## Schweinesteak thailändische Art

mit Pak Choi, Zucchini und Reis



20-30min



3-4 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!



- 400g Jasminreis
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen  
Schweinerückensteak
- 2 Zucchini
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Thai-Chilipaste <sup>2,6</sup>
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 15.5g,  
Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 40.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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.



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.



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.



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.



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.