MARLEY SPOON



Asiatische Schweinesteak-Bowl

mit Karotten, Erdnüssen und Sushireis

30-40min 4 Portionen

Der Sushireis wird mit einer Spur Essig und Zucker fein abgeschmeckt und mit saftigen Schweinesteakstreifen, Karottenraspeln, Lauchzwiebeln und einer süchtig machenden Sauce mit Ingwer und Erdnüssen garniert. Der Vorteil des Servierens in einer Bowl: Du kannst das Gericht ganz klassisch mit Stäbchen essen!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 140g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 300g Sushireis
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20ml Fischsauce [1]
- 100ml Hoisinsauce [2,4,5]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Kann Spuren enthalten von: Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 762kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 40.5g



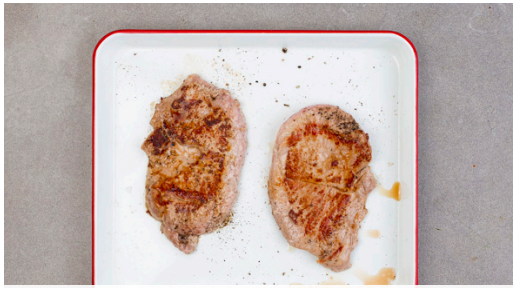
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln und mit 2TL Pflanzenöl, 2TL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Steaks** in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce kochen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 3EL Wasser und der **½ der Fischsauce** ablöschen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die **Hoisinsauce** und ca. **⅔ der gehackten Erdnüsse** unterrühren und die **Sauce** über die **Steaks** geben.



5. Steaks backen

Die **Steaks** im Ofen 6–7Min. backen, bis sie in der Mitte durch sind. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit etwas variieren.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** nach Belieben mit 2TL hellem Essig sowie Salz und Zucker abschmecken. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und mit den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Reis** anrichten. Den ausgetretenen **Bratensaft** darübergeben und mit dem **Koriander** garnieren. Die restliche **Fischsauce** dazu reichen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**