MARLEY SPOON



Asia-Schweineschnetzel mit Gemüse

serviert auf Jasminreis

ca. 30min 4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 200ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Schweinegeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 661kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 39.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



3. Sauce zubereiten

Die **Ingwer-Würzsauce** mit der **Sojasauce** verrühren und mit Pfeffer würzen.



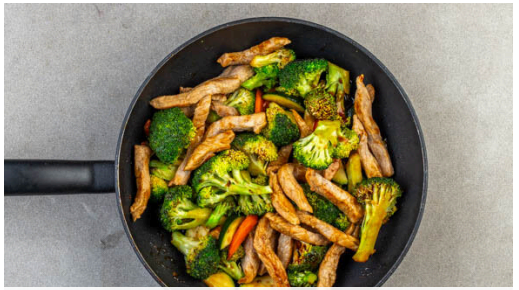
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2–3Min. gar braten, mit 1 Prise Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.



5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis sie leicht weich werden. Die **Zucchini** zugeben und weitere 2–3Min. braten, bis das Gemüse gar ist. Die **Sauce** angießen und aufkochen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erhitzen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf dem **Reis** anrichten und servieren.

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**