MARLEY SPOON



RS Schweinesteak an pikantem Gemüse

serviert mit fluffigem Jasminreis

20-30min 4 Portionen

Schweinesteak mit Gemüse und Reis – ein Klassiker! Allerdings gibt es den heute mal in einer weniger traditionellen Variante: In unserem Rezept haben es sich Karotten und Pak Choi in einer glänzenden Sauce mit Ketjap Manis gemütlich gemacht. Damit es nicht allzu bräsig wird, sorgt ein wenig Sambal Badjak für ein feuriges Kitzeln auf der Zunge. Wie aufregend!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 3 Karotten
- 1 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Ketjap Manis [1]
- 30g Sambal Badjak
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 643kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 36.4g



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.



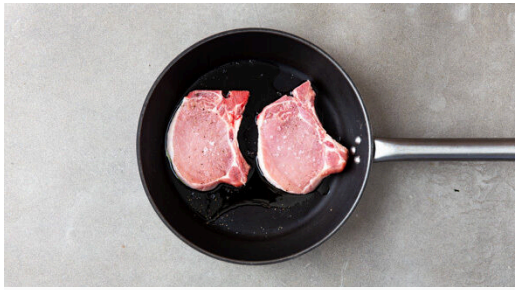
2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Sauce anrühren

Das **Ketjap Manis** mit 100–150ml Wasser, dem **Knoblauch**, 2EL hellem Essig und **2TL Sambal Badjak** zu einer **Sauce** verrühren, nach Geschmack mehr **Sambal Badjak** hinzufügen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4Min. braten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Gemüse braten & servieren

Die **Karotten** und den **Pak Choi** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min anbraten, die **Sauce** zugeben und weitere ca. 2Min. kochen, bis die **Sauce** eindickt.



6. Anrichten und servieren

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Reis** mit dem **Gemüse** und der **Sauce** anrichten, das **Fleisch** darauf platzieren, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren 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**