



## Teriyaki-Schweinefilet

mit buntem Sesam-Gemüse und Reis



30-40min



2 Personen

Die Teriyakisauce macht die Schweinemedallions in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Sie werden mit Karotten und gelber Paprika in der Pfanne geschmort und mit weißem Sesam verfeinert. Wusstest du, dass in den kleinen Körnern besonders viel Kalzium steckt? Da schmeckt es doch gleich doppelt gut!



- 200g Sushireis
- 1 Packung Schweinefilet
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 25ml Reissessig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 12.4g,  
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 38.0g



## 1. Fleisch marinieren

A black frying pan containing a stir-fry of beef, yellow bell peppers, and orange carrots, garnished with green onions.

#### 4. Fleisch braten

## 2. Gemüse vorbereiten



## 5. Sauce ansetzen



### 3. Reis kochen

## 6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** nach Geschmack mit der **1/2 des Reissessigs** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.