



Teriyaki-Schweinefilet

mit buntem Sesam-Gemüse und Reis



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Packungen Schweinefilet
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 25ml Reissessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

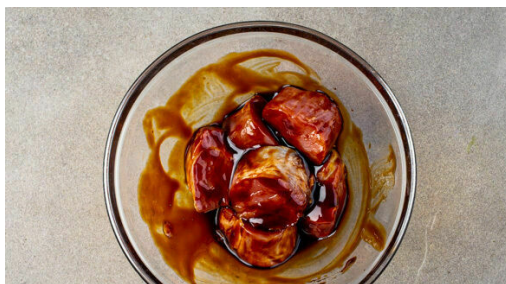
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 12.3g, Kohlenhydrate 92.1g, Eiweiß 37.9g



1. Fleisch marinieren

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in ca. **12 Stücke** schneiden und in der **Teriyakisauce** marinieren.



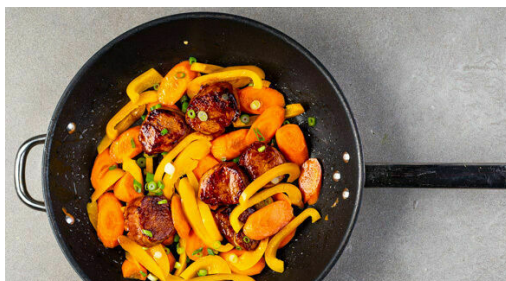
2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe oder einem Messer schräg in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



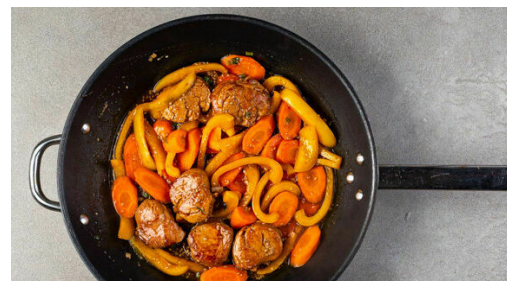
3. Reis kochen

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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Teriyakisauce** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und ca. **2/3 der Lauchzwiebeln** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Teriyakisauce** und 150ml Wasser ablöschen. Den **Sesam**iterrühren und alles 10-12Min. auf niedrigster Stufe köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** mit dem **Reissessig nach Geschmack** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.