



Geschmarter Schweinebauch

mit gebratenem Gemüse und Sushireis



ca. 25min



3-4 Personen

Geschmarter Schweinebauch erfreut sich in China großer Beliebtheit. Wer das zarte, im Mund zergehende Fleisch probiert, weiß auch warum. Dabei ist die Zubereitung keine Hexerei: Ohne viel Aufwand brätst du die Fleischwürfel erst in der Pfanne an, dann schmorst du sie in einer süßlich-würzigen Sauce, bis sie herrlich klebrig sind. Auf kurz gebratenem Gemüse und Sushireis serviert, sind sie ein Stück kulinarische Glückseligkeit.

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Schweinebauch
- 100ml Sojasauce 1,6
- 50ml Reisessig
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- 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 843kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 27.8g



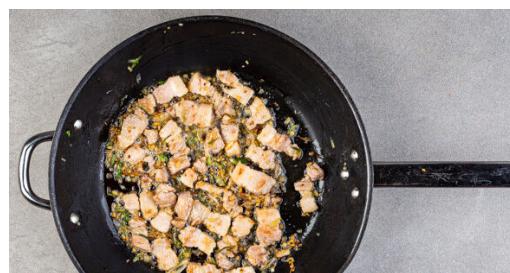
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 anbraten

Die **Paprika** vierteln, jeweils entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Pak Choi** längs vierteln, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Den **Ingwer** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in derselben Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann das **Fleisch** zugeben und in 3-4Min. rundum goldbraun braten.



5. Sauce köcheln

Die **Sojasauce** und den **Reisessig** mit 4EL Zucker und 3EL Wasser in die Pfanne rühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 10-12Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** zart und gar ist.



3. Zutaten schneiden

Den **Ingwer** schälen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



6. Gemüse einröhren

Die **Sauce** ohne Deckel bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. einköcheln lassen, bis sie eine sirupartige Konsistenz hat. Das **Gemüse** in die Pfanne geben und in der **Sauce** wenden. Den **Reis** auf Teller verteilen, dann das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und der **Sauce** darauf anrichten. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** garniert servieren.