



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



20-30min



3-4 Personen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben zart-würzigen Schweinefleischstreifen gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl und gebratenen Pak Choi. Ruckzuck zubereitet und voll köstlicher asiatischer Aromen von Ingwer, Hoisin- und Sojasauce!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 800g Blumenkohlkreis
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe

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 353kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 24.9g, Eiweiß 26.3g



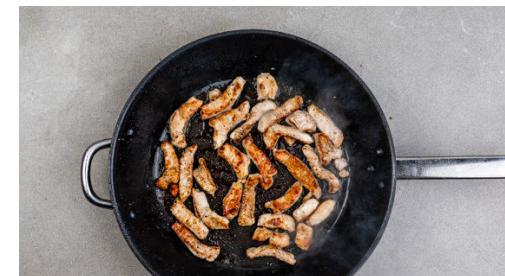
1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen und grünen Teil des Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Sojasauce** in der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. weich garen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Blumenkohl erwärmen

Den **Blumenkohlkreis** mit 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohlkreis** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, den **grünen Teil des Pak Choi**, 2EL Essig, 1-2EL Wasser und 2 Prisen Zucker ebenfalls in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



6. Fleisch unterrühren

Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlkreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.