



## 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 Blumenkohlreis
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

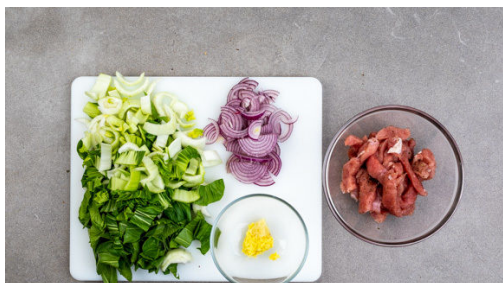
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

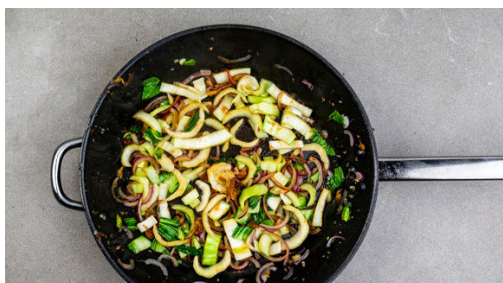
### Nährwertangaben pro Portion

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



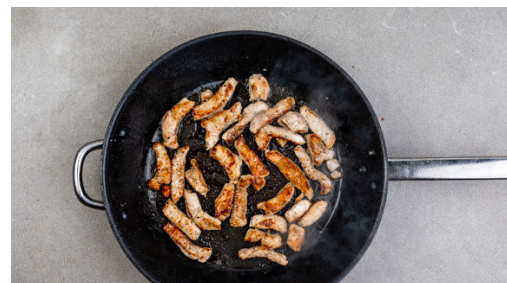
### 1. Zutaten vorbereiten

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.



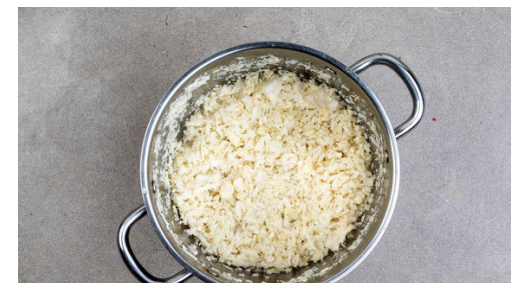
### 2. Fleisch braten

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.



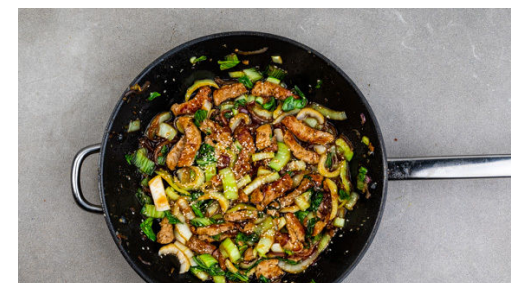
### 5. Sauce zubereiten

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.



### 3. Blumenkohl erwärmen

Den **Blumenkohlreis** 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 **Blumenkohlreis** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



### 6. Fleisch unterrühren

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