



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



20-30min



2 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

- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 400g Blumenkohlreis
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

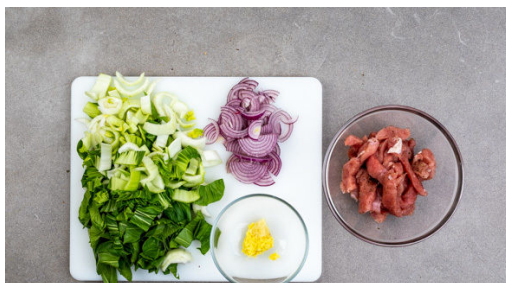
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

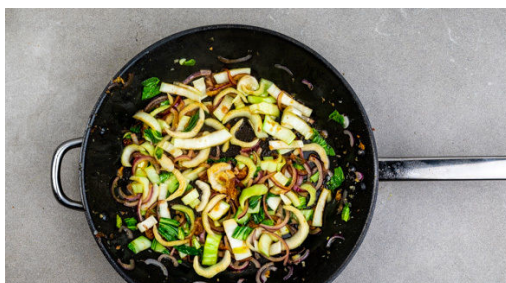
Nährwertangaben pro Portion

Energie 406kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 31.9g, Eiweiß 29.3g



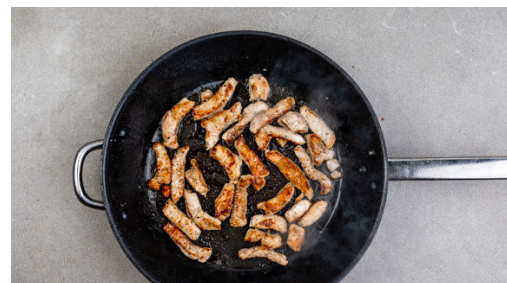
1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **weißen** und den **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 **1 EL 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.



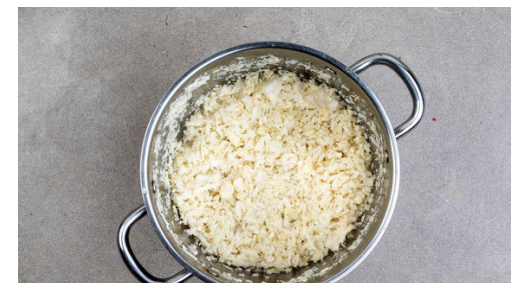
2. Fleisch braten

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



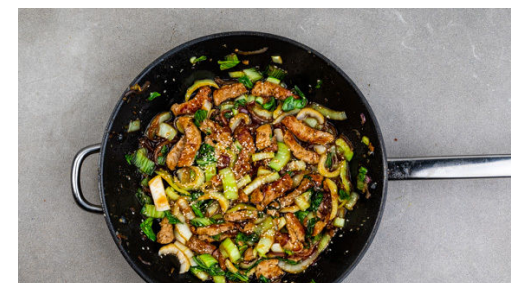
5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, den **grünen Teil des Pak Choi**, 1EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 Prise 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 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen 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.