



Teriyaki-Schweinefilet

mit buntem Sesam-Gemüse und Reis



30-40min



2 Personen

Die Teriyakisauce macht das Schweinefilet in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Es wird mit Karotten und gelber Paprika in der Pfanne geschmort und mit nussigem Sesam verfeinert. Serviert auf leckerem Sushireis der perfekte Feierabendgenuss!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Packung Schweinefilet
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 25ml Reisessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 646kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 38.0g



1. Fleisch marinieren

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in ca. **6 Stücke** schneiden und in der **Teriyakisauce** marinieren.



2. Gemüse vorbereiten

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



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Teriyakisauce** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 100ml Wasser ablöschen. Den **Sesam** unterrühren und alles 10-12Min. auf niedrigster Stufe köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und den **Ingwer** 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.



6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** nach Geschmack mit der **1/2 des Reisessigs** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.