



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!

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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 646kcal, Fett 12.4g,
Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 38.0g



1. Fleisch marinieren

A black frying pan containing a stir-fry of beef, yellow bell peppers, and orange carrots, garnished with green onions.

4. Fleisch braten

2. Gemüse vorbereiten

5. Sauce ansetzen



3. Reis kochen

6. Reis verfeinern

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