



Teriyaki-Schweinefilet

mit buntem Sesam-Gemüse und Reis



30-40min



3-4 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!

- 400g Sushireis
- 2 Packungen Schweinefilet
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 25ml Reisessig

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 641kcal, Fett 12.3g,
Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 37.9g



1. Fleisch marinieren

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in ca. **12 Stücke** schneiden und in der **Teriyakisauce** marinieren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Teriyakisauc** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



2. Gemüse vorbereiten

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



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Teriyakisauce** und 150ml 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** mit 1 Prise Zucker 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** mit dem **Reisessig nach Geschmack** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.