



Asiatische Schweinemedallions

mit Sesamkarotten und Sushireis



30-40Min.



2 Personen

Die Teriyakisauce macht die Schweinemedallions in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Sie werden gemeinsam mit Karotten in der Pfanne geschmort und mit weißem Sesam verfeinert. Die kleinen Körner sind reich an Vitalstoffen und können die Knochengesundheit unterstützen und den Blutdruck senken.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Teriyakisaucе 1,6
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 200g Sushireis
- 1 Päckchen Reissessig
- 2 Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Sesam 11

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Ingwer schält man besten mit einem kleinen Löffel, so schält man nicht zu viel weg und erreicht alle kleinen Ecken.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 705.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 43.9g, Kohlenhydrate 89.1g



1. Fleisch marinieren

In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser für den Reis zum Kochen bringen. Das **Fleisch** ggf. von Sehnen befreien, in **6 Stücke** schneiden und in der **Teriyakisaucе** marinieren.



2. Karotte schneiden

Den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe oder einem Messer in dünne, schräge Scheiben hobeln oder schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine, schräge Ringe schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit ca. 1/2TL Salz und 1 Prise Zucker sowie dem **gehackten Ingwer** für ca. 2-3Minuten köcheln und anschließend ca. 20Min. bei niedrigster Hitze abgedeckt ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **marinierte Fleisch** aus der **Teriyakisaucе** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** und ca. **2/3 der Lauchzwiebeln** hinzufügen und für ca. 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Teriyakisaucе** und 100ml Wasser ablöschen. Den **Sesam** unterrühren und alles ca. 10-12Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Reis abschmecken

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** mit dem **Reissessig** abschmecken und mit dem **Fleisch** und den **Karotten** anrichten. Mit den restlichen **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**