



Asiatische Schweinemedallions

mit Sesamkarotten und Sushireis



30-40Min.



3-4 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

- Schweinerückensteak ³
- 2 Päckchen Teriyakisauce ^{1,2}
- 1 Stück frischer Ingwer
- 400g Sushireis
- 2 Päckchen Reisessig
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Sesam ⁴

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 (2),

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 43.7g



1. Sauce zubereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Das **Pilzwasser** zur **Sauce** geben und die **Sauce** etwas einkochen lassen. Das **Fleisch** hinzufügen und das **Geschnetzelte** mit dem **Senf** sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



4. Reis kochen

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



2. Anrichten und servieren

Die **Spätzle** mit der **gehackten Petersilie** vermengen. Das **Rindergeschnetzelte** mit den **Spätzle** anrichten und servieren.



5. Fleisch braten

Das **marinierte Fleisch** aus der **Teriyakisauce** 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.



3. 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 **Lauchzwiebeln** in feine, schräge Ringe schneiden.



6. Sauce ansetzen

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