



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Rettich und Jasminreis



20-30Min.



2 Personen

Rettich macht scharf! Das Gemüse verdankt dies drei verschiedenen Senfölen, die eine nachweisliche, heilsame Wirkung auf Leber, Galle und Verdauung haben. Und weil Rettich besonders häufig in der asiatischen Küche verwendet wird, haben wir heute eine ebensolche Pfanne mit Schweinegeschnetzeltem, Rettich und Sweet-Chili-Sauce für dich!

Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Stück Rettich
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Sweet Chili Sauce
- 1 Packung Jasminreis
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Weizenmehl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (1), No Allergen (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 42.8g



1. Curry ansetzen

Die **Aprikosen**, die **1/2 der Currypaste** und die **Kokosmilch** zum **Gemüse** geben und alles auf niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



4. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt zieh...



2. Sauce mischen

Den **Senf** mit dem **Honig** und der **Crème fraîche** verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Dill** unter die **Sauce** rühren. Das **Hähnchen** aufschneiden und zusammen mit den **Karotten**, **Kartoffeln** und der **Sauce** servieren.



5. Gemüse anbraten

Den **Kürbis**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-6Min. anbraten.



3. Gemüse backen

Den **Brokkoli**, **Karotten** und **Spargel** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier belegtem Backpapier verteilen, für ca. 15-20Min. im Ofen grillen, bis alles goldbraun und gar ist.



6. Zwiebeln schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden.