

MARLEY SPOON



Asia-Schweinegeschnetzeltes

mit Rettich und Jasminreis



20-30Min.



3-4 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 Stück Rettich
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Sweet Chili Sauce
- 2 Packungen Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes²
- 1 Packung Stangensellerie¹

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 685.0kcal, Fett 15.4g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 36.8g



1. Rettich schneiden

Den **Rettich** schälen, längs vierteln und dann in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in schräge Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und den **Saft** auspressen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in 2EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl hoch erhitzen, das **Fleisch** darin ca. 3-4Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne nicht auswaschen.



3. Rettich anbraten

Nun den **Rettich** mit den **Zwiebeln** und dem **Sellerie** ca. 3-4Min. in der Fleischpfanne scharf anbraten.



4. Pfanne fertigstellen

Zum Schluss das **Fleisch** wieder hinzugeben und mit der **Chili Sauce**, **Knoblauch**, etwas Salz, dem **Saft** und **Abrieb der Limette** abschmecken. Mit **Reis** servieren.



5. Zwiebeln schneiden

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



6. Rettich schneiden

Den **Rettich** schälen, längs vierteln und dann in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in schräge Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und den **Saft** auspressen.