



Pikante Schweinesteaks

mit Erdnüssen und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Wir lieben die asiatische Küche - besonders die Gewürze und die Schärfe haben es uns angetan! Sriracha ist eine nach der thailändischen Stadt Si Racha benannte Sauce und ist in ganz Südostasien fester Bestandteil jedes Restaurants. Die feurige Sauce wird aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und Salz hergestellt. Wir marinieren heute saftige Schweinesteaks mit einer Marinade aus Sriracha, ...

Was du von uns bekommst

- Jasmin Reis, MS, 200g
- Schweinesteaks
- Reissessig
- Erdnüsse ⁵
- Sriracha Sauce
- Knoblauchzehe
- Baby Pak Choi
- Jungzwiebel
- Misopaste ⁶
- Stangensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

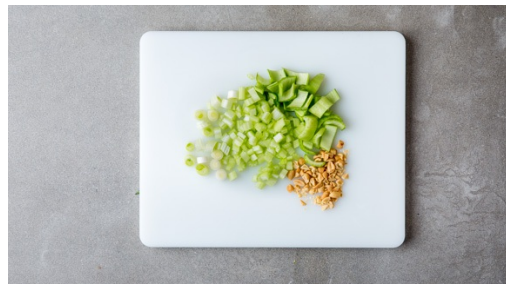
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 776.0kcal, Fett 26.9g, Eiweiß 48.4g, Kohlenhydrate 83.4g



1. Marinade vorbereiten

Backrohr auf 100°C Umluft vorheizen. **Knoblauchzehe** schälen und pressen oder fein reiben. In einer kleinen Schüssel **Misopaste**, nach Geschmack **Hälfte** oder gesamte **Sriracha Sauce**, 1EL Öl, die **Hälfte** des **Knoblauchs**, 1-2EL Wasser und 1TL **Reissessig** vermischen.



4. Gemüse vorbereiten

Jungzwiebel putzen und in 1cm Ringe schneiden. **Stangensellerie** in 0,5cm dicke Stücke schneiden. **Pak Choi** halbieren, den weißen Teil in 1cm Streifen schneiden, die Blätter für später beiseite legen. Die **Nüsse** grob hacken.



2. Fleisch marinieren

Schweinefleisch trockentupfen. **Schweinefleisch** mit 3EL der **Marinade** einreiben und ziehen lassen. Verbleibende **Marinade** für Schritt 6 aufheben.



5. Fleisch braten

1TL Öl in einer mittelgroßen Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. Überschüssige **Marinade** abtropfen lassen dann die **Steaks** in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und in das warme Backrohr geben, sodass sie warm bleiben.



3. Reis kochen

400ml heißes Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



6. Gemüse zubereiten

1EL Öl in derselben Pfanne mittelhoch erhitzen. **Sellerie**, **Jungzwiebeln**, **weißen Teil** vom **Pak Choi** 3-5Min. anbraten, dabei mit übrigem **Knoblauch**, Salz und Pfeffer würzen. **Pak Choi Blätter** und 1-2TL **Reissessig** zugeben und 1-2Min. mitbraten. **Schweinesteaks** mit **Gemüse** und **Reis** servieren, mit **Erdnüssen** bestreuen und übrige **Marinade** über das **Fleisch** t...