

# MARLEY SPOON



## Zartes Schweinerückensteak

mit süßsaurem Asia-Gemüse und Reis



40-50Min.



2 Personen

Der Klassiker aus vielen chinesischen Restaurants kommt heute in einer zeitgemäßen Abwandlung zu Tisch. Das zarte Schweinerückensteak wird separat zu lockerem Basmatireis und knackig gebratenem Gemüse serviert. Das typische süßsaure Aroma entsteht aus der Kombination von Ananas, Essig, Sweet-Chili-Sauce und Sambal Oelek. Dabei kannst du selbst entscheiden, wie süß, sauer und scharf es sein soll.

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Ananas
- 200g Basmatireis

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Speisestärke
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 847.0kcal, Fett 20.9g, Eiweiß 48.3g, Kohlenhydrate 109.5g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** ins kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



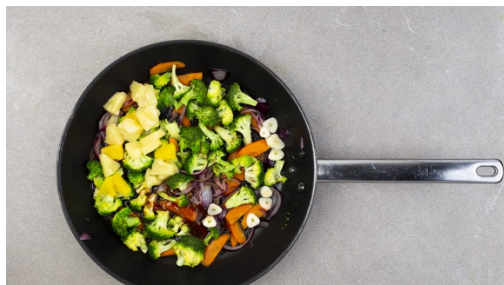
### 2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk abschneiden. Die **Karotte** und den **Brokkolistrunk** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



### 3. Ananas vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. **1/3 der Ananas** in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Tipp:** Die restliche **Ananas** später einfach als Dessert genießen!



### 4. Gemüse braten

Den **Brokkoli**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten. Die **Sweet-Chili-Sauce** einrühren, die **1/2 der Ananasstücke**, **1/3 des Saftes** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 5-6Min. einköcheln lassen. **Tipp:** 2TL Stärke und 2EL kaltes Wasser verrühren und zur **Sauce** geben, so dickt sie schneller ein.



### 5. Steaks braten

Die **Steaks** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** von außen eine schöne Farbe angenommen hat und durchgegart ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Gemüse abschmecken

Das **Gemüse** mit dem **restlichen Ananassaft**, 1-2TL Essig und **Sambal Oelek** abschmecken. **Tipp:** Zunächst lieber weniger **Sambal Oelek** verwenden und nach Wunsch nachwürzen, damit es nicht zu scharf wird. Die **Steaks** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten und mit **Lauchzwiebeln** garniert servieren.