

# MARLEY SPOON



## Teriyaki-Schweinefilet

mit Sesamkarotten und Sushireis



30-40Min.



3-4 Personen

Die Teriyakisauce macht die Schweinemedallions in diesem Rezept ganz besonders zart und saftig. Sie werden mit Karotten in der Pfanne geschmort und mit weißem Sesam verfeinert. Wusstest du, dass in den kleinen Körnern besonders viel Calcium steckt und sie bei regelmäßigem Verzehr sogar zu hohem Blutdruck senken können?



## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 Packung Schweinefilet
- 2 Packungen Teriyakisauce 1,6
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Sesam 11
- 2 Päckchen Reissessig

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 712.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 44.0g, Kohlenhydrate 90.4g



1. Fleisch marinieren

In einem großen Topf 800ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in ca. **12 Stücke** schneiden und in der **Teriyakisauce** marinieren.



4. Fleisch braten

Das **marinierte Fleisch** aus der **Teriyakisauce** nehmen, die **Sauce** aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** und ca. **2/3 der Lauchzwiebeln** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe oder einem Messer in dünne, schräge Scheiben hobeln oder schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



5. Sauce ansetzen

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



3. Reis kochen

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



6. Reis verfeinern

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen **Reis** nach Geschmack mit dem **Reissessig** verfeinern und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.