



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

1  
KW34  
2016

## Mit Zitronengras und Ingwer glasierte Schweinesteaks zu Chinakohl und Basmatireis

Heute gibt es das klassische Schweinesteak in unserer aufgepeppten Variante mit aromatischem Zitronengras und würzigem Ingwer. Inspiriert von der asiatischen Küche zaubert Dir dieses Rezept heute die bunte Asien-Kultur direkt auf den Teller. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



innerhalb von  
5 Tagen genießen



Schweinelachs



Zitronengras



Ingwer



Chinakohl



Basmatireis



Sojasoße



Paprikapulver



Frühlingszwiebel



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Basmatireis	150 g	300 g
Zitronengras	1 Stange	2 Stangen
Ingwer	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Zitrone	1	2
Chinakohl	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Schweinelachs	2	4
edelsüßes Paprikapulver 15)	1 g	2 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 6) Soja  
7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

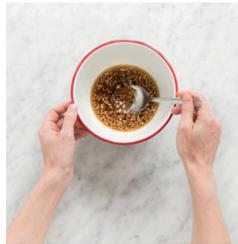
Kalorien: 585 kcal  
Kohlenhydrate: 68 g  
Fett: 14 g, Eiweiß: 40 g  
Ballaststoffe: 11 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Honig, Öl, Butter 7)

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Wasserkocher, Backofen, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Gemüseribe, kleine Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier, Auflaufform



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 300 ml kochendem Wasser füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.



**2** **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien und fein hacken. Ein ca. 1 cm großes Stück **Ingwer** schälen und fein reiben. **Sojasoße** mit zerkleinertem **Zitronengras**, **Ingwer**, 1 TL **Honig** und 50 ml Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen.

**3** **Zitronenschale** abreiben. **Chinakohl** halbieren, den Strunk heraus-schneiden und **Chinakohl** quer in feine Streifen schneiden. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden.



**4** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** bei starker Hitze erwärmen. **Schweinelachs** mit einem Küchenpapier abtupfen und von beiden Seiten je 1 – 2 Min. anbraten. Mit der **Sojasoßenmischung** ablöschen und 2 – 3 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** am **Fleisch** haften bleibt. **Fleisch** in eine Auflaufform geben und im Backofen 6 – 8 Min. fertig garen.

**5** Pfanne evtl. mit Küchenpapier auswischen. 1 TL **Butter** und 1 EL **Öl** darin erwärmen. **Chinakohlstreifen** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, **Paprikapulver** und **Zitronenabrieb** zugeben und mit 50 ml Wasser ab-löschen. Alles weitere 3 – 4 Min. garen. **Schweinesteaks** aus dem Backofen nehmen und den **Bratensaft** zum **Chinakohl** geben.



**6** **Basmatireis** auf Teller verteilen. **Chinakohl** daneben anrichten. **Schweinesteaks** darauf anrichten, mit **Frühlingszwiebel** bestreuen.