Pikante Chinapfanne mit Schweinefleisch

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 250g Brokkoli
» 2 Möhre(n)
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 300g Reis
» Salz & Pfeffer
» 1 rote Paprika
» 4 Lauchzwiebel(n)
» 1 kl. Stck. Ingwer
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 400g Schweineschnitzel
» 2 EL Öl
» 125g Zuckerschoten
» 3 EL Sojasoße
» 1/2 TL Sambal Oelek

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. Möhren gründlich waschen, putzen, ungeschält in dünne fingerlange Stifte schneiden. Beides in einen Topf geben und die Brühe angießen. Gemüse darin zugedeckt 2min garen. Topf vom Herd nehmen. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser 15-20min garen.

2. Paprika waschen, putzen, entkernen, in dünne Streifen teilen. Zwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, in dünne Scheiben teilen. Knoblauch abziehen, würfeln. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in schmale Streifen teilen.

3. Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und rundum anbraten.

4. Brokkoli und Möhren mit Garsud, Paprika sowie Zuckerschoten zufügen, unter Rühren ca. 2min dünsten. Sojasoße, Sambal Oelek unterziehen, mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Reis servieren.

Tipp: Basmati-Reis und Sojaöl verwenden.

Nährwerte: 460kcal/E31g/F8g/KH68g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005 Rezept-Nr: 1544

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke