



Asiatische Gemüse-Reis-Pfanne mit würzigem Kokos-Schweinefleisch



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Currypulver	1 TL
Öl	6 EL
Salz	
Kokosraspel	2 EL
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Karotten	3 St.
Langkornreis	300 g
Erdnusskerne	4 EL
Sojasauce	3 EL
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Küchenpapier

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Fleischstreifen in einer Schüssel mit Curry, 2 EL Öl, Salz und Kokosraspel vermengen und anschließend zum Marinieren beiseitestellen.
2. Brokkoli waschen, groben Strunk entfernen und in Röschen brechen. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und längs in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Karotten darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Danach Paprika und Brokkoli hinzufügen, kurz durchschwenken und alles auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.
5. In einer weiteren großen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleischstreifen darin ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend vom Herd nehmen und bis zum Anrichten ruhen lassen.
6. Erdnüsse grob hacken. Sojasauce und Honig zum Gemüse geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Reis nach Belieben vermengen und auf

Teller verteilen. Kokos-Schweinefleisch daneben anrichten, Erdnüsse darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	28 g