

Asiatische-Steak-Streifen mit Honig-Karotten und Erdnuss-Kokos-Reis



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Chili, gemahlen	
Sojasauce	5 EL
Basmatireis	300 g
Salz	
Kokosnussmilch	150 ml
Karotten	6 St.
Öl	5 EL
Honig	20 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier

1. Schweineschnitzel abwaschen, trocken tupfen und quer in ca. 0,5 cm breite Steak-Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und ohne die Wurzelenden in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. In einer mittleren Schüssel Fleisch, Frühlingszwiebeln, Chili und Sojasauce gründlich vermengen.
2. In einem Topf Reis mit 300 ml Salzwasser und Kokosmilch aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 18 Min. garen. Gelegentlich umrühren.
3. Karotten schälen, längs vierteln und dann nochmals quer halbieren, sodass sie eine pommesähnliche Größe haben. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Karotten darin rundherum ca. 3 Min. anbraten. Honig hinzufügen, salzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Hin und wieder umrühren.
4. In einer großen Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, sehr heiß werden lassen und die Steak-Streifen-Zwiebel-Mischung rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Anschließend vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.
5. Erdnüsse hacken und die Hälfte unter den Reis mischen. Erdnuss-Kokos-Reis und die Honig-Karotten auf Tellern verteilen. Die asiatischen Steak-Streifen daneben anrichten, übrige Erdnüsse über den Reis streuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	740 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	25 g