# Mariniertes Schweinefleisch aus dem Wok



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Minutensteaks vom Schwein | 600 g |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Sojasauce | 8 EL |
| Speisestärke | 6 EL |
| Jasminreis | 300 g |
| Blattspinat | 500 g |
| Ingwer, frisch | 20 g |
| Öl | 4 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Schweinesteaks waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit 4 EL Sojasauce und Stärke mischen. Fleisch zum Marinieren zur Seite stellen.

2. Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe garen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen.

3. In einem Wok (oder einer großen Pfanne) Öl auf hoher Stufe erhitzen, das Fleisch mit Ingwer ca. 4–5 Min. kräftig anbraten. Mit restlicher Sojasauce und Marinade ablöschen und ca. 2–3 Min. einkochen lassen.

4. Blattspinat zum Fleisch geben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Fleisch mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Gute Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 662 kcal |
| Kohlenhydrate | 82 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 17 g |