




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. 450 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