Minutensteaks mit grünem Gemüse aus dem Wok und Dill-Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zuckerschoten	300 g
Minigurken	6 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Öl	4 EL
Sojasauce	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Dill, frisch	20 g
Erdnusskerne	60 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Fleischklopfer, Küchenkrepp

1. Limette halbieren und den Saft auspressen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander jeweils in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Gurken waschen, längs vierteln und schräg in längliche Stücke schneiden.

2. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 10 Min. auf kleiner bis mittlerer Stufe garen.

3. Steaks waschen, trocken tupfen, salzen und mit Ras el Hanout einreiben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 1 Min. goldbraun anbraten. In Alufolie gewickelt beiseitelegen.

4. Im Bratensatz 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln und Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Zuckerschoten und grüne Frühlingszwiebelringe zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Zuletzt Gurke untermischen, mit Sojasauce, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt beiseitestellen.

5. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Reis mit einer Gabel etwas auflockern, Dill zugeben und mit Limettensaft und Salz abschmecken. Minutensteaks mit grünem Gemüse aus dem Wok und Dill-Reis

auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	729 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	25 g