




Weißkohlpfanne mit Schweinefleisch



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweineschnitzel	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	25 g
Bio-Zitronen	1 St.
Chili, gemahlen	
Sojasauce	5 EL
Sonnenblumenöl	5 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Weißkohl	600 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Cashewkerne	50 g
Speisestärke	2 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Knoblauch, Ingwer, Chili, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sojasauce und 3 EL Öl verrühren. Fleisch zugeben und marinieren lassen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Kohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und bei kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
4. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und Marinade auffangen. In einer Pfanne oder Wok 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Schweinefleisch darin anbraten. Anschließend herausnehmen.
5. Kohl und Zwiebeln im Bratfett unter Rühren ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Marinade und Fleisch zufügen und ca. 5 Min. köcheln. Cashewkerne zugeben und ggf. mit übriger Sojasauce und Chili abschmecken.

6. In einer Schüssel Stärke in wenig Wasser anrühren, in die Sauce einrühren, ca.2 Min. aufkochen lassen. Weißkohlpanne mit Schweinefleisch auf Tellern verteilen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal		
Kohlenhydrate	84 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	44 g	Fette	20 g