



Schweinsstreifen mit Sambal dazu Chinakohl und Kokosreis



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
- 200 g** Basmatireis
- 2 dl** Kokosmilch
- 1.5 dl** Gemüsebouillon
- Salz
- 20 g** Kokosraspel
- 1** rote Zwiebel
- 500 g** Chinakohl
- 250 g** Rübli
- 0.5 Bund** glatte Peterli oder Koriander
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 EL** Sambal Oelek
- 4 EL** Sojasauce, süss
- 2 EL** Limettensaft

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 628** kcal
- 41 g** Eiweiss
- 50 g** Kohlenhydrate
- 28 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Supplement

Fürs individuelle «Nachschärfen» einfach ein Schälchen Sambal Oelek auf den Tisch stellen. Zu den Kräutern: Peterli und Koriander schmecken hier auch kombiniert super!

Zubereitung

- 1 Reis, Kokosmilch, Bouillon und etwas Salz in einer Pfanne aufkochen. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, dann die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen und den Reis zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.
- 2 In einer zweiten Pfanne die Kokosraspel anrösten. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, rüsten, vierteln und in feine Streifen schneiden. Rübli schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Peterli oder Koriander grob hacken.



Meine Wahl.

- 3 Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen. Fleisch salzen und portionenweise im Wok bei starker Hitze kurz anbraten. Am Schluss Sambal Oelek beifügen und das Fleisch auf einen Teller geben.
- 4 Im restlichen Öl Zwiebeln, Chinakohl und Rüeblen anbraten. Mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Geschnetzeltes beifügen und alles nochmals heiss werden lassen.
- 5 Fleisch und Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kokosraspeln und Kräutern bestreuen.