Schweinsstreifen mit Sambal dazu Chinakohl und Kokosreis

Schweizer Fleisch
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	Rüebli
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. Rüebli schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Peterli oder Koriander grob hacken.

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 Rüebli 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.