

DINNERLY



XXL: Schweineschnitzel mit Gemüse

serviert auf Jasminreis



ca. 30min



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 1 wortel
- 1 courgette
- 100ml gemberwoksaus ^{1,6,11,12}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2x varkensreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

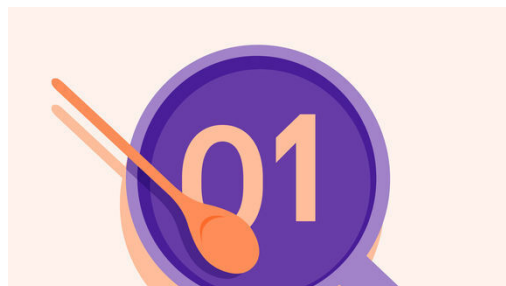
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

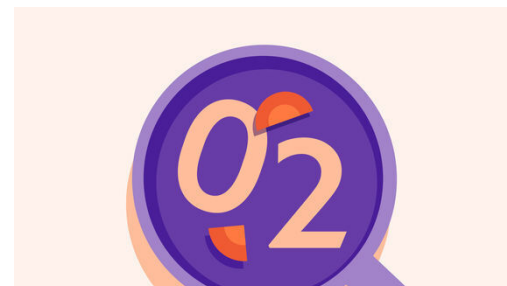
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 670kcal, vet 17.9g, koolhydraten 93.6g, eiwit 31.8g



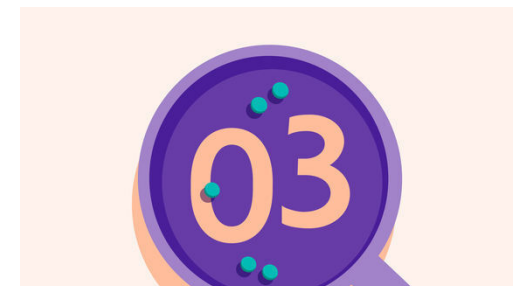
1. Reis kochen

In een middelgrooten Topf 600ml licht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



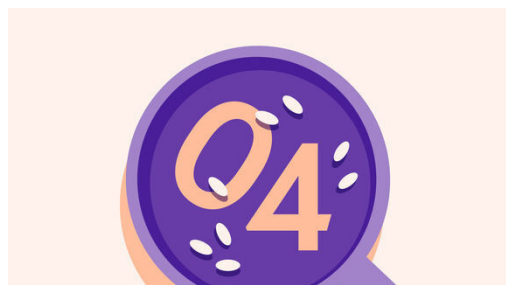
2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Würzsauce** mit der **Sojasauce** und 3EL Wasser verrühren und mit Pfeffer würzen. (Siehe auch Schritt 6.)



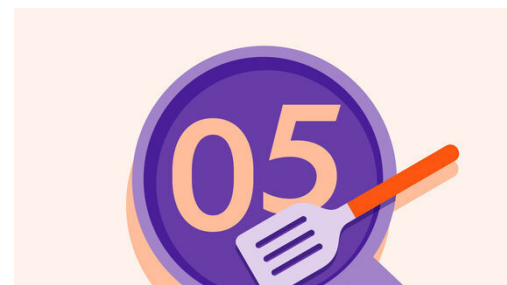
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2–3Min. gar braten, mit 1 Prise Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.



4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis sie leicht weich werden. Die **Zucchini** zugeben und weitere 2–3Min. braten, bis das Gemüse gar ist. Die **Sauce** angießen und aufkochen.



5. Serve up

Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erhitzen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Großes Geheimnis

Wir verraten dir, wie das Braten in der Pfanne garantiert klappt: Alle Zutaten sollten fertig geschnitten sein, bevor du die Pfanne auf dem Herd startest. Dann geht es schnell und heiß her: Du brätst bei hoher Temperatur und rührst dabei ständig um, damit alles gleichmäßig gart. Ein Wok eignet sich für diese Technik besonders gut, aber eine große Pfanne tut es auch.