



Reispfanne mit Streifen vom Schwein und Korianderschoten

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Ingwer, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	25 g
Zuckerschoten	400 g
Öl	2 EL
Sojasauce	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zuckerschoten waschen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und salzen.
2. Einen Topf mit ca. 1 l Salzwasser aufkochen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2 Min. rundherum anbraten.
3. Inzwischen Zuckerschoten im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. Reis, Limettensaft, Sojasauce und die Hälfte des Ingwers zum Fleisch geben und alles ca. 2–3 Min. garen. Reispfanne mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Ingwer abschmecken.
4. Zuckerschoten abgießen, mit Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne auf Tellern anrichten, Korianderschoten darauf anrichten und Reispfanne mit Streifen vom Schwein und Korianderschoten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g