

Vincent Klink
Geschnetzeltes vom Schweinehals
mit Gemüsereis

Donnerstag, 6. Juni 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Reis:

1	Schalotte
1	Karotte
1/2	Zucchini
1 Stange	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
350 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für das Geschnetzelte:

2	Frühlingszwiebeln
1/2	rote Chilischote
600 g	Schweinehals
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
3 EL	Sojasauce
1 EL	Ketchup
100 ml	Tomatensaft

Zubereitung:

1. Für den Gemüsereis Schalotte und Karotte schälen und fein würfeln. Zucchini und Staudensellerie abwaschen und ebenfalls fein würfeln.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte und die Gemüsewürfel darin anschwitzen.
3. Den Reis zugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
4. In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein schneiden und das Grün in feine Ringe schneiden.
5. Chili halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
6. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen.
7. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl das Fleisch scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

8. Die Pfanne ausreiben und das Weiße der Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl anschwitzen, Chili zugeben.
9. Mit Sojasauce ablöschen. Ketchup und Tomatensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
10. Dann das Fleisch wiederzugeben. Das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken.
11. Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Das Geschnetzelte mit dem Reis anrichten.

Pro Portion: 630 kcal / 2635 kJ

38 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 39 g Fett