

Schweinefleisch mit Wokgemüse und Reis

Zutaten:

2 Möhren, 1 kl. Stange Lauch, 2 kl. Pak-Choi (chines. Senfkohl), 1 rote Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 400 g Schweinefleisch zum Kurzbraten (Filet oder Schnitzel), 200 g Basmatireis, Salz, 3 EL helles Sesamöl, 3 EL Limettensaft, 1/4 l Kokosmilch, 3 EL helle Sojasauce, 4 Stängel Koriandergrün

Zubereitung:

Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und schräg in Ringe schneiden. Den Pak-Choi putzen und quer in breite Streifen schneiden.

Die Peperoni längs halbieren, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien, waschen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Basmatireis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen im Wok oder einer hochwandigen Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Fleischstücke darin bei starker Hitze unter Rühren in 2 bis 4 Minuten knusprig anbraten, dann herausnehmen. Möhren, Peperoni, Ingwer und Knoblauch zufügen und im verbliebenen Öl bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten leicht anbraten. Den Lauch zufügen, kurz mitbraten und alles mit 2 EL Limettensaft ablöschen. Die Kokosmilch angießen, kurz aufkochen lassen und das Schweinefleisch sowie den Pak-Choi zufügen. Alles 3 bis 5 Minuten leicht köchelnd garen, dann mit dem übrigen Limettensaft und der Sojasauce abschmecken.

Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Den Basmatireis in Schalen verteilen. Das Schweinefleisch mit dem Gemüse darauf anrichten und alles mit etwas Koriandergrün garniert servieren.