

## **Asiatisch mariniertes Schweinefleisch**

mit Thymian-Knoblauch-Soße, Risi e Bisi und Karottensalat

Wenn Dir das Essen nur halb so gut schmeckt, wie es aussieht, kannst Du Dich auf eine leckere Mahlzeit freuen. Und feststellen, dass asiatisch kochen nicht immer bedeutet, alles kleinzuschneiden und in den Wok zu werfen. Schmecken tut es allerdings in beiden Fällen. Guten Appetit!



40 min.









Erbsen, frisch







Gewürzmischung



Knoblauch







Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinelachs	2	4
Sweet Chili-Soße	ca. 30 ml	ca. 60 ml
Erbsen, frisch	100 g	200 g
Basmatireis	150 g	300 g
Karotten	2	4
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
(Koriander, Kreuzkümmel, je 1 g)		
Knoblauch #	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Schalotte	1	2

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).

Butter, Salz, Essig, Olivenöl, Honig, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird ..

Küchenpapier, kleine Schüssel, kleiner Topf (mit Deckel), Salatschüssel, Gemüsehobel, hohes Gefäß, Pürierstab, Pfanne

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

## Allergene

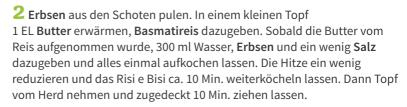
7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

## Nährwerte pro Person

Kalorien: 764 kcal Kohlenhydrate: 79 g Fett: 31 g, Eiweiß: 38 g Ballaststoffe: 6 g



**1** Schweinelachsfleisch mit Küchenpapier trockentupfen. Dann in einer kleinen Schüssel mit der Sweet Chili-Soße vermischen und ein paar Min. darin marinieren.





3 In einer Salatschüssel 1 EL Essig, 1 EL Olivenöl, ½ TL Honig, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer verrühren. Karotten schälen und direkt in die Salatschüssel hobeln, unter das Dressing heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 Knoblauch abziehen. Thymian waschen, trockenschütteln und Blätter abstreifen. In einem hohen Rührgefäß Joghurt, Knoblauch, 3 der Thymianblätter, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker mit einem Pürierstab zu einer Soße verarbeiten. Bis zum Anrichten kühl stellen.

**5** Schalotte abziehen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das marinierte Schweinefleisch von einer Seite ca. 2 Min. anbraten, dann Fleisch wenden und Schalotten zugeben, alles zusammen 1–2 Min. weiterbraten.



6 Rise e Bisi nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. Gebratenes Schweinefleisch, Thymian-Knoblauch-Soße und Karottensalat dazu anrichten, mit restlichem Thymian bestreuen und genießen!