

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

China: gebratener Reis mit Schweinelendchen

Zutaten für 4 Personen:	
500 g Schweinefilet	6 Lauchzwiebeln
8 EL Sojasoße	250 g Möhren
Sesamöl, Pflanzenöl	frischer Ingwer
250 g Basmati-Reis	2 Knoblauchzehen
Salz	100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Fleisch in breite Scheiben schneiden, mit Sojasauce und Sesamöl marinieren.

Geschälte Möhren, halbieren und in Scheiben schneiden.

Halbierte Lauchzwiebeln 4 cm lange Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne stark erhitzen. Fleisch unter Wenden im heißen Öl kurz braten, dann herausnehmen.

Möhren, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch in dem Bratensatz anbraten.

Mit Brühe ablöschen und herausnehmen.

Öl im Wok erhitzen. Gekochten Reis anbraten. Gemüse und Fleisch dazugeben und untermischen.