



Leichter kochen,
besser essen!



KW 38 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Chinakohl-Champignons-Gemüsepfanne

mit asiatisch marinierten Schweinebauchstreifen und Erdnüssen

Der Chinakohl kommt tatsächlich aus China und lässt sich als asiatisches Wunderkind auf jede erdenkliche Weise zubereiten, auch roh als Salat. Heute darfst Du ihn aber kochen und mit Ingwer, Sojasoße, Erdnüssen und Sesam den Geschmack Asiens zu Dir in die Küche holen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Erdnüsse



Schweinebauch



Ingwer



Sesam



Sojasoße



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauch



Champignons



Chinakohl

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Schweinebauch	250 g	500 g
Ingwer	5 g	10 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Kartoffeln	3	6
Zwiebel	1	2
Knoblauch ☸	1/8	1/4
Champignons	150 g	300 g
Chinakohl ☸	1/2	1

☸ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja 11) Sesam
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 689 kcal
Kohlenhydrate: 35 g
Fett: 43 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 10 g

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

Honig, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Pfanne, Auflaufform, Küchenpapier, Sieb



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Schweinebauch aus dem Kühlschrank nehmen, damit er
Zimmertemperatur annehmen kann.

2 In einer Pfanne **Schweinebauch** ohne Fettzugabe auf jeder Seite ca.
3 Min. scharf anbraten.

3 Schale vom **Ingwer** mit einem Löffel abschaben und fein würfeln.
Zusammen mit **Sojasoße**, 1 EL **Honig**, 3 EL **Essig** in einer Auflaufform
mischen. Dann **Schweinebauch** darin wenden und 20–25 Min. im Ofen
garen. Mehrfach mit der **Marinade** übergießen.

4 **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel**
und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Champignons** putzen und je
nach Größe halbieren oder vierteln.

5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin 2 EL **Öl** erhitzen.
Zwiebel und **Knoblauch** hineingeben und 2–3 Min. andünsten. Dann
Kartoffeln und **Champignons** zugeben und 3–5 Min. weiterbraten.

6 **Chinakohl** längs halbieren, Strunk entfernen und quer in ca.
1 cm dicke Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und auch in die
Pfanne geben. Alles Gemüse zusammen 5–7 Min. weitergaren lassen. Gut
mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

7 Marinierten **Schweinebauch** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen
und quer in dünne Scheiben schneiden. **Erdnüsse** grob hacken.

8 **Gemüsepfanne** auf Tellern verteilen, **Schweinebauchstreifen** darauf
verteilen, mit **Erdnüssen** und **Sesam** bestreuen und genießen!

