

Asiatische Gemüse-Fleischpfanne



150 g	Basmatireis
	Salz
300 g	Möhren
1 Stange	Porree (Lauch) (ca. 350 g)
1 (ca. 500 g)	Weißkohl
1	kleine, rote Chilischote
400 g	Schweineschnitzel
100 g	Cashewkerne
2 EL	Öl
200 ml	Ananassaft
200 ml	Gemüsebrühe (instant)
100 ml	Tomaten-Ketchup
50 ml	Chili-Soße
2 TL	Speisestärke
	Koriander zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Reis in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 10-12 Minuten garen. In der Zwischenzeit Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 2 Weißkohl putzen, vierteln, waschen und in Streifen schneiden. Chili waschen, der Länge nach einritzen, entkernen und in Ringe schneiden. Schnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Reis abgießen, abtropfen lassen.
- 3 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Gemüse und Chili zugeben und unter häufigem Wenden 2-3 Minuten braten.
- 4 Saft, Brühe, Ketchup und Chilisoße zugießen, 5 Minuten köcheln lassen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit rühren. 1 Minute köcheln lassen. Reis zugeben, untermischen, nochmals erwärmen.
- 5 Mit Salz abschmecken. Mit Cashewkernen bestreut und mit Koriander garniert servieren.