

Bratreis mit Knusper-Schweinebauch



50 g	Cashewkerne
1 Bund	Lauchzwiebeln
200 g	Mungobohnenkeimlinge
250 g	Basmatireis
2 Scheiben (ca. 400 g)	Schweinebauch (ohne Schwarte)
	Salz
2	Knoblauchzehen
3 EL	Speisestärke
	Pfeffer
2-3 EL	Öl
100–125 ml	Sojasoße

Zubereitung

- 1 Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Evtl. abtropfen lassen.
- 2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Keimlinge waschen und gut abtropfen lassen.
- 3 Stärke, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer mischen. Fleisch in dünne Streifen schneiden und diese mit den Händen auf einem Brett noch etwas flacher drücken. Streifen in der Stärkemischung wenden und leicht abklopfen.
- 4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin bei starker Hitze kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Reis in das Bratfett geben, ebenfalls kräftig anbraten. Lauchzwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz mit anbraten.
- 5 Keimlinge unterheben und alles mit Sojasoße ablöschen. Fleisch wieder zufügen. Bratreis mit Pfeffer abschmecken. Mit Cashewkernen bestreuen.