

Geschnetzeltes vom Schweinehals mit Gemüse-Reis

Für 4 Personen

Für den Reis:

1 Schalotte	1 Karotte	1/2 Zucchini
1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl	150 g Langkornreis
350 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

2 Frühlingszwiebeln	1/2 rote Chilischote	600 g Schweinehals
Pfeffer	Salz	3 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce	1 EL Ketchup	100 ml Tomatensaft

Für den Gemüsereis Schalotte und Karotte schälen und fein würfeln. Zucchini und Staudensellerie abwaschen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte und die Gemüsewürfel darin anschwitzen.

Den Reis zugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein schneiden und das Grün in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen. 7. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl das Fleisch scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Pfanne ausreiben und das Weiße der Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl anschwitzen, Chili zugeben.

Mit Sojasauce ablöschen. Ketchup und Tomatensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann das Fleisch wieder zugeben. Das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken.

Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Geschnetzelte mit dem Reis anrichten.

Vincent Klink am 06. Juni 2019