


# Martina & Moritz: Schweineschnitzel aus dem Wok mit Reis

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/03/06/martina-moritz-schweineschnitzel-aus-dem-wok-mit-reis/](https://happy-mahlzeit.com/2021/03/06/martina-moritz-schweineschnitzel-aus-dem-wok-mit-reis/)

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 1/2 Tassen Langkornreis, z.B. Thailändischer Duftreis
- Salz
- Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stangensellerie
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Schweineschnitzel, ca. 200 g
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Erdnussöl
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Brühe
- 2 Stängel Koriander
- 2 Stängel Thaibasilikum

## Zubereitung:

Im Reiskocher oder in einer Deckelkasserolle den Reis auf dem Herd mit gut 2 1/2 bis 3 Tassen

Wasser bedecken, eine Prise Salz zufügen. Reiskocher einschalten bzw. in der Kasserolle zum Kochen bringen, nach 1 Minute den Deckel auflegen und auf kleiner Hitze ausquellen lassen, bis alles fertig ist.

Ingwer, Knoblauch und Chili fein würfeln. Frühlingszwiebeln quer in halbzentimeterbreite Stückchen schneiden. Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Stangensellerie fädeln, wenn nötig, quer in Scheibchen schneiden.

Das Schweineschnitzel in 3 mm feine Streifen schneiden, mit Stärke und Sesamöl fest einreiben.

Erdnuss- und Sesamöl im Wok erhitzen, ihn schwenken, bis das ganze Halbrund davon gleichmäßig überzogen ist. Das Fleisch zufügen, 2 Sekunden lang bei stärkster Hitze liegen lassen, dann mit der Bratschaufel umherwirbeln und unter Rühren 1 Minute braten. Dabei Ingwer,

Knoblauch, Chili dazugeben, salzen und pfeffern. Frühlingszwiebel, Paprika und Sellerie mitbraten. Austernsauce und Sojasauce sowie einen Schuss Brühe und/oder Wein/Sherry zufügen. 30 Sekunden unter Rühren aufkochen.

Zum Schluss die abgezapften Kräuterblätter untermischen und sofort servieren.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 18.4.2020

Episode: Schnelle Küche – In 20 Minuten auf dem Tisch