

Fleischspieße mit Sauerkraut auf asiatische Art

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

430kcal • 12g Fett • 25% • 55g Kohlenhydrate

Zutaten

2 Knoblauchzehen

4 EL Mangochutney

3 EL Sesamöl

1 TL grob geschroteter bunter Pfeffer

Salz

Je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote

300g Schweinefilet

200g Basmati & Thai-Reis (oder Jasmin-Reis)

2 EL Rosinen

1 kleine Dose Sauerkraut (550g)

1 Glas (350g) Uncle Ben's Fix für Fleischpfanne „Chinesisch süßsauer“

etwas Zucker

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und pressen, mit dem Mangochutney, dem Sesamöl, dem Pfeffer und etwas Salz verrühren und pürieren.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in breite Streifen schneiden. Das Schweinefilet kalt abspülen, trocken tupfen und in lange Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit den Paprikastücken wellig auf Spieße stecken.
3. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und 30 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen den Reis mit den Rosinen nach Packungsanweisung garen.
4. Die Fleischspieße in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten.
5. Das Sauerkraut mit dem Fix für die Fleischpfanne erhitzen, mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
6. Die fertigen Fleischspieße mit dem Sauerkraut und dem gekochten Rosinen-Reis servieren.