



Asiatisches Schweinefilet aus dem Wok

wunderbar zart

Die Erbsen in einem Sieb auftauen. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren.

Das Schweinefilet in dünne, trapezförmige und mundgerechte Scheiben schneiden. Etwa 1 Std. in der Marinade ziehen lassen.

Während dieser Zeit das Gemüse putzen. Karotte und Paprikaschoten schälen bzw. putzen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen, Chilischote putzen und Knoblauch abziehen - die drei Zutaten fein hacken. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, das Weiße und Grüne trennen.

Alle Zutaten für die Sauce gut miteinander vermischen, die Speisestärke dabei vorher in etwas kaltem Wasser auflösen.

Die Filetscheiben kurz und scharf im Wok anbraten und zur Seite stellen. Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer ca. 2 Min. im Wok unter Rühren anbraten. Paprikaschote und das Weiße der Frühlingszwiebeln zufügen und weitere 2-3 Minuten "rührend" mitbraten. Nun mit der Sauce aufgießen. Zitronengras zugeben und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren. Nun das Fleisch und das Grüne der Frühlingszwiebeln zufügen. Im geschlossenen Wok kurz gar ziehen lassen. Dann die Sojasprossen dazugeben. Nach weiteren ca. 1-2 Min. die Ananasstücke und Erbsen unterheben und nochmals kurz durchziehen lassen - fertig. Evtl. mit Chilisauce und Ingwerpulver nachwürzen.

Tipps: Wer mag kann noch chinesische Pilze, z.B. Mu-Err-Pilze oder Morcheln dazugeben. Kann man natürlich auch preiswert mit normalem Schweinefleisch zubereiten - ist dann aber nicht mehr so schön zart.

Arbeitszeit: ca. 45 Min.
Ruhezeit: ca. 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Schweinefilet, ca. 500 g
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 große Karotte(n)
- 1 kleine Chilischote(n), getrocknet, ohne Kerne
- 1 Stück Ingwer (haselnussgroß)
- 1 große Knoblauchzehe(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot und grün
- 1 Stängel Zitronengras, nur das Weiße davon
- 4 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Tasse Erbsen (TK)
- 1 Tasse Sojasprossen, frisch
- 2 Scheiben Ananas (Dose), in Stücke geschnittene
- Für die Marinade:**
 - 1 EL Sojasauce, dunkle
 - 1 EL Sojasauce, helle
 - 1 TL Öl (Sonnenblumenöl)

Für die Sauce:

- 4 EL Sojasauce, dunke
- 1 EL Sojasauce, süße
- 4 EL Essig (Reisessig)
- 4 EL Austernsauce
- 4 EL Tomatenmark
- 80 ml Ananassaft (Dose)
- 90 ml Wasser
- 1 EL Honig (Akazienhonig)
- 3 TL Zucker
- 20 ml Sherry fino
- 1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
- ½ TL Worcestershiresauce
- ½ TL Kardamom
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Öl (Sesamöl), chinesisches, dunkles
- 1 TL Speisestärke oder Kartoffelstärke
- evtl. Ingwerpulver bei Bedarf

evtl. Chilisauce bei Bedarf
Öl zum Braten

Verfasser: kakkadu