



© Thomas Neckermann

## Pfannengerührtes Schweinefilet

einfach

### Zutaten für 4 Portionen

400 Gramm Schweinefilet  
(am besten Bio)  
2 Knoblauchzehen  
30 Gramm frischer Ingwer  
2 rote Chilischoten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Limetten  
1 Bund Minze  
1 Bund Koriander  
5 Stiele Basilikum  
3 EL Erdnussöl  
80 Gramm ungesalzene  
Erdnusskerne  
2 EL Fischsoße  
50 Gramm frisches  
Kokosnussfleisch (grob  
geraspelt)

### Zubereitung

Vom Filet Sehnen und Häutchen entfernen, Fleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilis entkernen, abspülen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Limetten abspülen und trocken tupfen. Von einer Limette die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen. Zweite Limette in Spalten schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

In einem großen Wok oder einer Pfanne 2 EL Erdnussöl sehr stark erhitzen. Fleisch darin rundum braun anbraten. Fleisch und Bratsaft in einen Teller geben, beiseite stellen.

Wok auswischen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin unter Rühren kurz anbraten. Lauchzwiebeln und Erdnüsse dazugeben und weitere 1-2 Minuten unter Rühren braten. Fleisch und Bratsaft dazugeben. Limettenschale, -saft und Fischsoße unterrühren. Einen Teil der Kräuter und Kokosraspel unterheben. Anrichten, mit den restlichen Kräutern, Kokosraspeln und Limette servieren.

**Zutaten:** Fleisch, Gemüse & Salat

**Regionale Küche:** Asien

**Kategorie:** Hauptgericht

**fertig in:** 40 Minuten

**Pro Portion:** 365 kcal, 25g Fett, 7g Kohlenhydrate, 28g Eiweiß

### Tipp!

Asiatische Küche: Mehr Rezepte

Kennen Sie schon den BRIGITTE-Rezeptnewsletter?



Bis zu  
**30%**  
sparen

### BRIGITTE im Abo

Jetzt bis zu 30% sparen  
und Geschenk sichern

➔ Vorteile entdecken!