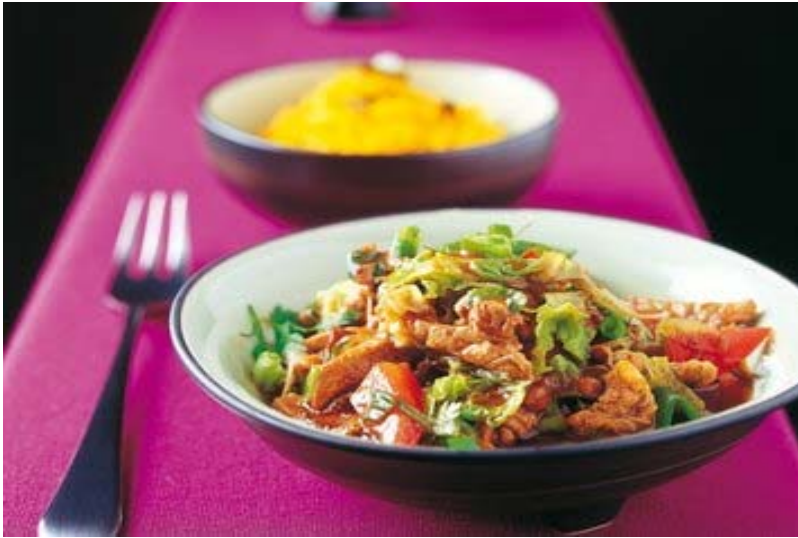


Schweinsfilet und Wirz aus dem Wok



Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	480 kcal
Eiweiss:	31 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	51 g

Zutaten für 4 Portionen

1	kleiner Wirz à ca. 400 g
	Salz
2	Fleischtomaten
1	Bund Frühlingszwiebeln
400 g	Schweinsfilet
	Erdnussöl zum Braten
1 Beutel	schwarze Pfeffersauce à 120 g
60 g	Sprossen, z. B. Linsensprossen
4 Zweige	Koriander

Reis

0.5 TL	Kurkuma
2 EL	Erdnussöl
200 g	Basmatireis
3 dl	Wasser
4	Curryblätter, aus dem Asia-Shop

Zubereitung

1. Für den Reis Kurkuma im Öl andünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen. Curryblätter hineingeben. Aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Herd abstellen. Reis ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Vom Wirz Strunk herausschneiden. Blätter lösen. In siedendem Salzwasser garen. Eiskalt abschrecken. Abtropfen lassen. Blattrippen herauslösen. Blätter in Streifen schneiden. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Schweinsfilet in 0,5 cm breite Scheiben, dann in Streifen schneiden. Wok erhitzen. Fleisch in wenig Öl anbraten. Herausheben, warm stellen. Gemüse in den Wok geben, 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze rührbraten. Sauce und Fleisch samt sich gebildetem Saft dazugeben. 1 Minute köcheln lassen. Sprossen dazugeben. Warm werden lassen. Koriander direkt dazuschneiden. Mit Salz abschmecken. Mit Reis servieren.