Schweinefilet süßsauer

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 600g Schweinefilet
» 5 EL Sojasoße
» 1 rote Zwiebel(n)
» 4 Lauchzwiebel(n)
» 2 EL Sesamöl
» Salz & Pfeffer
» 3 EL Erdnussöl
» 150g Möhre(n)
» 150g Porree
» 150g rote Paprika
» 150g gelbe Paprika
» 300ml Instant-Gemüse-Brühe
» 50ml Asiasoße Chili
» 3 EL Reisessig
» 2 EL Mangochutney
» 50ml helle Sojasoße
» 1 EL Zucker
» 1 EL dunkles Sesamöl
» 1 EL Stärke

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Schweinefilet abbrausen, trockentupfen, in Streifen teilen. Mit Sojasoße beträufeln, ca. 15min kühl stellen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, ebenfalls in Streifen teilen.

2. Filetstreifen auf einem Sieb abtropfen lassen und im Sesamöl ringsum anbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Das Erdnussöl in die Pfanne geben, Gemüsestreifen und Zwiebeln darin unter ständigem Rühren kurz anbraten.

3. Brühe, Chilisoße, Reisessig, Mangochutney sowie helle Sojasoße zufügen und ca. 8min garen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem dunklen Sesamöl abschmecken. Die Speisestärke mit 1TL Wasser anrühren und die Flüssigkeit damit binden.

4. Das Fleisch zum Gemüse geben, nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Schweinefiletstreifen mit Gemüse und der Soße auf vier Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Krabbenchips garniert servieren.

Nährwerte: 455kcal/E42g/F23g/KH19g pro Portion

angelegt am: 23.07.2004 Rezept-Nr: 1186

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke