Scharfes Filet mit Brokkoli

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (6 Personen)

» 600g Brokkoli
» Salz & Pfeffer
» 50g Cashewnüsse
» 600g Schweinefilet
» 300g Möhre(n)
» 250g Champignons
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 1 rote Chilischote(n)
» 4 EL Öl
» 6 EL Sojasoße
» 200ml Instant-Gemüse-Brühe

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen. In Röschen teilen. Stiele schälen, in dünne Scheiben schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 4-5min dünsten. Gut abtropfen lassen. Kerne ohne Fett rösten.

2. Fleisch evtl. waschen, trockentupfen. In sehr dünne Scheiben schneiden. Möhren und Pilze putzen und waschen. Möhren in dünne Scheiben schneiden, Pilze halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs einritzen, entkernen und fein schneiden.

3. 1EL Öl in einem Tisch-Wok erhitzen. 1/4 vom Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Dann je 1/4 Brokkoli, Möhren, Pilze und Knoblauch zusammen im heißen Bratfett kräftig anbraten. Fleisch wieder zugeben. Je 1/4 Sojasoße, Chili und Brühe zufügen. Alles ca. 5min schmoren. Abschmecken. 1EL Kerne darüber streuen. Die übrigen 3 Portionen ebenso zubereiten. Dazu Reis.

Tipp: Statt der frischen Chilischote kann man auch 1-2TL Sambal Oelek verwenden.

Nährwerte: 270kcal/E25g/F14g/KH9g pro Portion

angelegt am: 28.04.2005 Rezept-Nr: 1851

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