Scharf gebratenes Schweinefilet La chao zhāli gi

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 1 Stunde(n) Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefilet Für die Marinade

2 cm Ingwer

2 Zehen(n) Knoblauch

3 EL Sojasauce hell

2 EL Reiswein

1/2 TL Pfeffer schwarz

1 EL Honig

Außerdem

1 Paprika rot

2 Gemüsechili

250 g Bohnensprossen

2 EL Sojaöl

1 EL Sesamöl

1 Msp Salz





Scharf gebratenes Schweinefilet

Vorbereitung

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit der Sojasauce, dem Reiswein, dem Pfeffer und dem Honig mischen. Das Fleisch in der Marinade etwa 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen die Paprikaschote und die Gemüsechili waschen, putzen und in feine Streifchen schneiden. Die Mungbohnenkeime waschen und abtropfen lassen.

Zubereitung

Das Öl stark erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten, dann Paprikaschote und Gemüsechili dazugeben, alles 1 Minute pfannenrühren, dann die Mungbohnenkeime daruntermischen. Alles mit Sesamöl und Salz abschmecken, und heiß auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2024 coguina.de