

Schweinefleisch mit Gemüse und Mandeln



Zutaten für 3 Personen:

250 g aus dem Schweinelachs
1 1/2 EL Maisstärke
1 TL Salz
1 TL 5-Gewürze-Pulver
4-5 EL Erdnussöl
20 g geschälte Mandeln
75 g Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g rote Paprika
50 g Karotten
75 g Weißkohlflecken
100 g Champignons
frische Mungobohnensprossen
300 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 EL Maisstärke
2 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce

1. Aus einem Schweinelachsbraten längs zur Faser 20-30 mm dicke Stränge schneiden. Die Stränge quer zur Faser in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Gemüse putzen und in gefällige Abschnitte teilen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die äußeren Blätter vom Weißkohl abmachen. Ein Stück abschneiden, in Abschnitte (Flecken) teilen. Champignons in gröbere Scheiben schneiden. Mungobohnensprossen verlesen, gut waschen, abtropfen lassen.
4. 1 1/2 EL Maisstärke mit 1 TL Salz und einem TL 5-Gewürze-Pulver vermengen und die Fleisch-

scheibchen in der Mischung wälzen. in ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Gewürzmischung zu entfernen.
5. 1 EL Maisstärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Mit Wasser auf 300 ml auffüllen, 2 geh. TL Gemüsebrühe und 2 EL Sojasauce einrühren.
6. 3 EL Erdnussöl in die Wokpfanne oder in den Wok geben, bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen und die Mandeln unter Schwenken goldgelb braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
7. Fleisch portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen.
8. Zuerst Zwiebel, Knob-

lauch, Karotten, Paprika und Weißkohl etwa 3 min pfannengerührt. Dann Champignons und Sprossen zugeben und weitere 3 min rühren.
9. Mit der wieder durchgerührten Brühe ablöschen, Fleisch und Mandeln wieder zugeben und 2-3 min köcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt. Nach Geschmack noch mit 1-2 EL Austernsauce abschmecken.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.07.2017