

Schweinefilet mit Weißkohl und Wolkenohrpilzen



Zutaten für 2 Personen:

200 g Schweinefilet
1 geh. EL Speisestärke
1 TL Salz
2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3-4 EL Erdnussöl
5 g getrocknete Wolkenohrpilze
75 g Gemüsezwiebel
50 g Karotten in Scheiben
75 g rote, gelbe und grüne Paprikaabschnitte
75-100 g Weißkohlabschnitte
250 ml kräftige Gemüsebrühe
2-3 geh. TL Speisestärke
2-3 geh. TL Chili-Chicken-Sauce
1/2 EL Sojasauce

1. Wolkenohrpilze in eine Schale geben, mit kochendem Wasser begießen und etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Das Schweinefilet sauber parieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Speisestärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver mischen und die Fleischscheiben darin wälzen. In einem Sieb abklopfen.
3. Gemüsezwiebel schälen, quer halbieren, eine etwa 1 cm dicke Scheibe herausschneiden. Die Scheibe in gefällige, nicht zu kleine Abschnitte teilen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen

und in Abschnitte teilen.
4. Weißkohl in gefällige Abschnitte teilen, Strunkteile nicht verwenden.
5. Die eingeweichten Wolkenohrpilze nochmals waschen, gut ausdrücken und kleiner schneiden.
6. 2 EL Erdnussöl in einem Wok oder einer Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Fleisch portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen. 1 weiteren EL Erdnussöl zugeben. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika ca. 2 Minuten pfannenrühren, dann Weißkohlabschnitte und Wolkenohrpilze zugeben und weitere 3-4 Minuten rühren. Mit

Brühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke und 3 TL Chili-Chicken-Sauce und 1/2 EL Sojasauce zugeben, weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce bindet.

Hinweise:

Das Bild zeigt als Beilage asiatische Eiernudeln.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023