Rezept

Chinesische Hirsepfanne

Ein Rezept von Chinesische Hirsepfanne, am 27.04.2024

Zutaten

2 EL	Erdnussöl
150 ml	Gemüsebrühe
1	kleine rote Paprikaschote (50 g)
1	kleine rote Chilischote
2 EL	helle Sojasauce
	Pfeffer
	Alufolie
100 g	Hirse
200 g	Schweinefilet
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	kleine Mango (400 g)
	Jodsalz
	Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. 1 EL Öl erhitzen und die Hirse darin unter Rühren kurz rösten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt 25 Min. quellen lassen.

2. Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden.

3. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und sehr fein hacken. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden.

4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren 4 Min. braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

5. Die Frühlingszwiebeln im Bratfond anbraten. Die Chili- und Paprikawürfel einstreuen und bei starker Hitze unter Rühren dünsten. Mit Sojasoße würzen. Die Hirse, Mango- und Fleischwürfel einrühren und in der Sauce erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.