Rezept

Schweinefilet Süsssauer

Ein Rezept von Schweinefilet Süsssauer, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	Schweinefilet
1 EL	Speisestärke
1	rote Paprikaschote
200 g	Zuckerschoten
50 g	geröstete, gesalzene Erdnüsse
1 EL	Zuckerrübensirup
	Salz
50 ml	Reisessig
4 EL	Sojasauce
1	Knoblauchzehe
2 Stangen	Zitronengras
2 EL	Erdnussöl
200 ml	kräftige Geflügelbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Das Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien und in Scheiben schneiden, die Scheiben in eine Schüssel geben. Reisessig mit Speisestärke und Sojasauce verrühren, die Fleischscheiben untermischen und ca. 10 Min. marinieren.

2. Inzwischen die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Das Zitronengras waschen, putzen und die dünnen Teile entfernen. Die dicken Teile in Stücke schneiden und mit dem Stößel leicht zerquetschen. Die Erdnüsse grob hacken.

3. Das Fleisch abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch, Paprikastreifen, Zitronengras und Zuckerschoten darin in 3-4 Min. scharf anbraten. Marinade, Zuckerrübensirup und Brühe dazugeben und aufkochen. Das Fleisch auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreuen. Dazu passt Reis.