

Rezept

Bratreis mit Schweinefilet

Ein Rezept von Bratreis mit Schweinefilet, am 07.08.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) | 1 frische rote Chilischote |
| 1 Möhre | 2 Frühlingszwiebeln |
| 80 g Zuckerschoten | 250 g Schweinefilet |
| 2 EL neutrales Öl | 2 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver |
| 350 g kalter, gekochter Reis (aus 150 g Langkornreis) | 2 EL Sojasauce |
| 1 EL Reiswein (nach Belieben) | Salz |
| Pfeffer | Hoisinsauce zum Servieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in feine Würfel schneiden (danach die Hände waschen!).
2. Die Möhre putzen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
3. Das Schweinefilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
4. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Das Fünf-Gewürze-Pulver mit Ingwer und Chili hineingeben und unter Rühren ca. 30 Sek. braten. Das Schweinefleisch hinzufügen und ca. 2 Min. unter Rühren bei starker Hitze braten, bis es rundherum schön gebräunt ist. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
5. 1 weiteren EL Öl in den Wok geben. Die Möhrenscheiben darin unter Rühren ca. 2 Min. braten. Den gegarten Reis dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten.
6. Die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten unterrühren und ca. 1 Min. mitgaren. Das Schweinefleisch unterheben. Alles mit Sojasauce, Reiswein, Salz und Pfeffer würzen. Dazu Hoisinsauce zum Nachwürzen bei Tisch servieren.