

Rezept

Gedämpftes Schweinefilet mit scharfem Chinakohl

Ein Rezept von Gedämpftes Schweinefilet mit scharfem Chinakohl, am 13.12.2025

Zutaten

4 EL Rapsöl

Salz

500 g Gemüsebrühe

1 Zwiebel (ca. 80 g)

10 g Ingwer

15 g Sojasauce

500 g Schweinefilet

Pfeffer

600 g Chinakohl

1 Knoblauchzehe

½ rote Chilischote

20 g dunkler Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 15 g F, 30 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Schweinefilet darin bei starker Hitze ca. 2 Min. pro Seite anbraten. Salzen, pfeffern, in Alufolie wickeln und in den Varoma-Behälter legen. Brühe in den Mixtopf einwiegeln. Mixtopf verschließen. Varoma aufsetzen und verschließen. Das Filet 25 Min. / Varoma / Stufe 2 garen.
2. Inzwischen den Chinakohl halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Zum Filet in den Varoma-Behälter und auf den Einlegeboden legen. Varoma mit dem Einlegeboden wieder aufsetzen und verschließen. Alles weitere 10 Min. / Varoma / Stufe 2 garen. Fleisch und Chinakohl im Varoma beiseitestellen und warm halten. Die Brühe aus dem Mixtopf umfüllen.
3. Die Zwiebel schälen und halbieren, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen. Die Chilihälfte nach Belieben entkernen, waschen und dritteln. Alles im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 8 hacken, mit dem Spatel nach unten schieben. Restliches Öl (20 g) dazugeben und 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Brühe, Sojasauce und Sesam dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 3 mischen.
4. Chinakohlstreifen in einer Schüssel mit der Sauce vermischen und mit dem Filet in Scheiben anrichten.