

Rezept

Gedämpftes Schweinefilet mit scharfem Chinakohl

Ein Rezept von Gedämpftes Schweinefilet mit scharfem Chinakohl, am 26.04.2024

Zutaten

4 EL Rapsöl	500 g Schweinefilet
Salz	Pfeffer
500 g Gemüsebrühe	600 g Chinakohl
1 Zwiebel (ca. 80 g)	1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
15 g Sojasauce	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

- 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 einwiegen. Mixtopf verschließen. Varoma aufsetzen und verschließen. Das Filet 25 Min. / Varoma / Stufe 2 garen.
- 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.
- 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.
- Chinakohlstreifen in einer Schüssel mit der Sauce vermischen und mit dem Filet in Scheiben anrichten.