Rezept

Geschnetzeltes mit Zuckerschoten aus der Mikrowelle

Ein Rezept von Geschnetzeltes mit Zuckerschoten aus der Mikrowelle, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	Zuckerschoten
1 TL	Gemüsebrühe
	Pfeffer
3 EL	Sojasauce
2	Knoblauchzehen
100 g	Crème fraîche
	1/2 TL Zucker
	Salz
500 g	Schweinefilet
1 EL	Tomatenmark
1 Bund	Kerbel
	1/2 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Zuckerschoten waschen und putzen. Mit 75 ml Wasser, Zucker, Brühe, Salz und Pfeffer zugedeckt im mikrowellengeeigneten Geschirr bei 600 Watt 6 Min. garen.

2. Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Sojasauce und Tomatenmark verrühren. Fleisch untermischen. Knoblauch schälen und zum Fleisch pressen. Das Fleisch auf den Zuckerschoten verteilen, zugedeckt bei 600 Watt 15-17 Min. garen.

3. Kerbel waschen, trockenschütteln und hacken. Crème fraîche mit Essig und Kerbel unter das Fleisch rühren.