

Rezept

Pikant-süßes Weißkohlgemüse mit Schweinefilet

Ein Rezept von Pikant-süßes Weißkohlgemüse mit Schweinefilet, am 09.06.2026

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe	100 g Parboiled Reis
300 g Weißkohl	150 ml Apfelsaft
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss	süßer Senf
1 süßer Apfel	1/2 kleine rote Chilischote
200 g Schweinefilet	1 TL Rapsöl
Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen, den Reis zugeben und zugedeckt bei geringster Hitze 20 Min. quellen lassen.

2. Den Weißkohl von den äußeren harten Blättern befreien, den harten Strunk herausschneiden und den Kohl in sehr dünne Streifen schneiden. Apfelsaft aufkochen, Weißkohl dazugeben und bei geringer Hitze 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen.

3. Währenddessen den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden.

4. Das Schweinefilet in kleine Streifen schneiden und in heißem Öl kurz braten. Die Chilistreifen und die Apfelwürfel zum Fleisch geben, kurz mit dünsten und alles zum Weißkohl geben. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu den Reis servieren.