

## Rezept

# Schweinefilet aus dem Wok

Ein Rezept von Schweinefilet aus dem Wok, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	½ rote Chilischote
<b>1</b> walnussgroßes Stück Ingwer	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> mittelgroßer Kohlrabi
<b>1</b> Schweinefilet (ca. 350 g)	<b>2 EL</b> Sonnenblumenöl
2-3 EL Sojasauce	<b>3 EL</b> Tomatenketchup
<b>100 ml</b> Fleischbrühe	<b>3 Zweige</b> Thai-Basilikum

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Knoblauch schälen. Chili putzen, waschen und entkernen. Ingwer schälen. Alles fein hacken. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. Schweinefilet in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze ca. 2 Min. unter Rühren braten. Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Fleisch mit 1 EL Sojasauce würzen und herausnehmen.
3. Restliches Öl im Wok erhitzen. Paprika, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten.
4. Ketchup und Brühe verrühren und mit dem Fleisch zum Gemüse geben, aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit 1-2 EL Sojasauce abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen hacken und darüberstreuen. Dazu schmeckt Basmatireis.