

Rezept

Schweinefilet mit Brokkoli

Ein Rezept von Schweinefilet mit Brokkoli, am 30.11.2023

Zutaten

250 g Schweinefilet	1 Knoblauchzehe
Zucker	2-3 EL Sojasauce
2 EL Öl	1 Zwiebel (ca. 150 g)
450 g TK-Brokkoli	2-3 EL geröstete, gesalzene Cashewnusskerne
1-2 EL süßscharfe Chilisauce	1 EL Limettensaft
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch und Knoblauch in einer Schüssel mit $\frac{1}{2}$ TL Zucker und 1 EL Sojasauce mischen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Stücke schneiden.
2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne oder einer Wokpfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt beiseitestellen.
3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Brokkoli und Cashewkerne dazugeben und unter Rühren 3-4 Min. mitbraten.
4. Das Fleisch mit Bratensaft dazugeben. Alles mit Chilisauce, restlicher Sojasauce sowie dem Limettensaft würzen und bei mittlerer Hitze noch 3 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.