

## Rezept

# Schweinefilet mit geschmorten Zucchini

Ein Rezept von Schweinefilet mit geschmorten Zucchini, am 18.12.2025

## Zutaten

|              |                         |   |
|--------------|-------------------------|---|
| <b>300 g</b> | Schweinefilet           | Salz  |
|              | Pfeffer                 |   |
| <b>1</b>     | großer Zucchini (300 g) | <b>200 g</b> braune Champignons             |
| <b>2 EL</b>  | Rapsöl                  | <b>10 g</b> frischer Ingwer                 |
| <b>1 EL</b>  | helle Sojasauce         | <b>1 EL</b> fein geschnittenes Zitronengras |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 299 kcal

## Zubereitung

1. Das Schweinefilet quer in sechs gleich große Scheiben schneiden. Mit der flachen Messerseite leicht platt drücken und von beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Die Champignons mit einer weichen Bürste putzen – nicht waschen, sonst verlieren sie ihr Aroma – die Stiele abschneiden und größere Köpfe halbieren. Den Zucchini waschen, putzen und schräg in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filetscheiben von beiden Seiten in 5 Min. goldgelb anbraten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.
4. Ingwer und Zitronengras in das Bratfett geben, kurz durchrühren und die Zucchinistreifen dazugeben. Etwa 2 Min. mitbraten. Das Gemüse mit 75 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 2 Min. schmoren lassen. Die Champignons dazugeben, mit Sojasauce beträufeln und weitere 2 Min. zugedeckt schmoren lassen. Die Filets auf das Gemüse legen, den ausgetretenen Saft dazugießen und offen ziehen lassen. In der Pfanne servieren.