

Rezept

Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Schweinelende	1 EL helle Sojasauce
1 Stängel Zitronengras	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	1 rote Chilischote
1 Stange Lauch	1 rote Paprika
1 Stück Gurke (ca. 150 g)	2 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 14 g F, 36 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce mischen. Das Zitronengras waschen, die Enden abschneiden und den Stängel sehr fein hacken. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.
2. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Lauch in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Das Gurkenstück schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurkenstücke in feine Scheiben schneiden.
3. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten und wieder herausnehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und das Gemüse darin unter Rühren in ca. 4 Min. bissfest braten. Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Das Fleisch untermischen, mit Salz abschmecken und servieren. Dazu schmeckt ein Glasnudelsalat.