

Rezept

Schweinefleisch mit Paprikagemüse (Muh Pad Prik Ohn)

Ein Rezept von Schweinefleisch mit Paprikagemüse (Muh Pad Prik Ohn), am 10.06.2026

Zutaten

300 g Schweinefilet	1 EL Öl
3 EL vegetarische Austernsauce	1 EL helle Sojasauce
1/2 TL frisch gemahlener weißer Pfeffer	3 bunte Paprikaschoten
2 helle längliche Paprikaschoten	2 frische lange rote Chilischoten
2 kleine Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
evtl. 2 Frühlingszwiebeln	2 EL Öl
1 TL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden und mit Öl, 2 EL Austernsauce, Sojasauce und weißem Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.
2. Alle Paprikaschoten und Chilis waschen und längs aufschneiden. Kerne und Trennwände entfernen, Stiele abschneiden. Das Fruchtfleisch schräg in lange Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Nach Belieben die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden, zur Seite stellen.
4. Das Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Die Fleischstreifen dazugeben und bei großer Hitze 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Dann alle klein geschnittenen Paprika, Chilis und die Zwiebelstreifen zugeben. Mit der übrigen Austernsauce und Zucker abschmecken und ca. 5 Min. unter Rühren weiterbraten, bis das Gemüse gar ist. 3 EL Wasser zugeben und alles nochmals aufkochen.
5. Den Wok vom Herd nehmen, nach Belieben die Frühlingszwiebeln unterheben und das Gericht auf einer Platte anrichten.