Rezept

Spargel-Wok mit Schweinefilet

Ein Rezept von Spargel-Wok mit Schweinefilet, am 24.05.2025

Zutaten

100 g	20-Minuten-Naturreis
200 g	Schweinefilet
250 g	grüner Spargel
125 g	Shiitake
80 g	Mungobohnensprossen
1 1/2 EL	Limettensaft
100 ml	Gemüsebrühe
40 g	geröstete Erdnusskerne (ungesalzen)
	Salz
1 EL	Hoisinsauce (aus dem Asienregal)
1	rote Paprika
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
3 EL	Sojasauce (z. B. Tamari)
½ TL	Guarkernmehl (aus dem Bioladen)
2 EL	Rapsöl zum Braten
4 Stängel	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 24 g F, 39 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.

2. Das Fleisch trocken tupfen, in ca. 5 mm breite Streifen schneiden und mit ½ EL Hoisinsauce mischen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg dritteln oder vierteln. Paprika waschen, vierteln, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Pilze abreiben, die Stiele entfernen und die Kappen halbieren. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Mungobohnensprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Sojasauce, Limettensaft, übrige Hoisinsauce (½ EL), Guarkernmehl und Brühe in einer Tasse gut verrühren.

3. 1 EL Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei großer Hitze unter gelegentlichem Wenden 3-4 Min. braten, herausnehmen und warmhalten.

4. Restliches Öl (1 EL) im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Ingwer, Spargel, Paprika und Pilze hineingeben und unter Rühren bei großer Hitze ca. 5 Min. braten. Würzsauce, Fleisch und Sprossen unterrühren, die Mischung einmal aufkochen und zugedeckt 2-3 Min. köcheln lassen. Die Erdnüsse grob hacken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

5. Den Reis offen kurz ausdampfen lassen. Den Spargel-Wok zusammen mit dem Reis auf zwei Tellern anrichten, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und servieren.