

Rezept

Würziges Schweinefilet

Ein Rezept von Würziges Schweinefilet, am 28.06.2026

Zutaten

3 Stängel Zitronengras	30 g Galgant
6 Knoblauchzehen	100 g Thai-Schalotten
1 EL Palmzucker	4 EL Limettensaft
2 EL Fischsauce	500 g Schweinefilet
6-8 Stängel Schnittknoblauch	1-2 große rote Chilischoten
1 Bund Minze	2 EL Öl
Salz	3 EL geröstetes Reispulver (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Für die Würzmischung das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und nur das untere weiche Drittel hacken. Galgant, Knoblauch und Schalotten schälen und hacken. Nun alles in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren ca. 7 Min. goldgelb rösten, anschließend kurz abkühlen lassen und im Blitz hacker zerkleinern. Den Palmzucker mit dem Limettensaft und der Fischsauce so lange zu einem Dressing verrühren, bis er sich ganz aufgelöst hat.
2. Das Schweinefilet ca. 1 ½ cm groß würfeln. Den Schnittknoblauch waschen, trocken tupfen und hacken. Die Chilischoten waschen und in Ringe schneiden, die Kerne dabei entfernen. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
3. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin ca. 2 Min. rührbraten. Die Würzmischung dazu geben und alles ca. 7 Min. rührbraten. Salzen, das Reispulver hinzufügen und das Fleisch 2 - 3 Min. weiterbraten, bis es gar ist. Zuletzt das Dressing unterheben und das Fleisch mit Schnittknoblauch und Chili mischen. Die Minze darüberstreuen und alles lauwarm mit Reisnudeln servieren.