

## Ab in den Wok: Karamellisiertes Schweinefleisch mit Karotten und Chinakohl

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

4 Esslöffel Sesamöl  
 350 g Schweinefilet  
 1 Zwiebel  
 2 Möhren  
 1 Stück Ingwer (2 cm)  
 2 Knoblauchzehen  
 250 ml Geflügelbrühe  
 1 Esslöffel Fischsauce  
 1 Esslöffel Sojasauce  
 2 Esslöffel Reisessig  
 1/2 Teelöffel Pfeffer  
 1 Chinakohl  
 100 g Erdnüsse  
 1 Limette  
 3 Esslöffel brauner Zucker  
 2 Esslöffel Speisestärke  
 2 Frühlingszwiebeln

Wenn der Feierabend ruft und es schon spät ist, muss es nicht immer nur Butterbrot geben. Für dieses Rezept brauchst du nur 25 Minuten Zeit in der Küche und schon steht eine warme Mahlzeit auf dem Tisch. Klar, der China-Imbiss um die Ecke klingt verlockend nach einem langen Arbeitstag, aber diese Leckerei ist genauso schnell

zubereitet, wie du für das Abholen deiner asiatischen Feierabend-Mahlzeit brauchst.

Und noch ein Vorteil – es ist selbstgemacht, frei von Glutamat und Zusatzstoffen. Das Schweinefleisch wird in dünne Streifen geschnitten, in Sesamöl, Ingwer und Knoblauch knusprig angebraten und mit braunem Zucker karamellisiert. Das Ganze bettet sich dann auf leicht gedünstetem Möhrengemüse mit Chinakohl und Erdnüssen.

- 1 -

Fleisch parieren und in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 3 EL Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch in den Wok geben und mit Stärke bestreuen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Braunen Zucker dazugeben und weitere 4-5 Minuten braten. Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

- 2 -

Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl waschen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Geflügelbrühe mit Fischsauce, Sojasauce, Reisessig und Pfeffer vermengen.

- 3 -

Restliches Sesamöl in den Wok geben, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten braten. Mit der Geflügelbrühe-Mischung ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit das Fleisch zurück in den Wok geben.

- 4 -

Erdnüsse hacken. Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Limette vierteln. Zum Servieren über das

## Ab in den Wok: Karamellisiertes Schweinefleisch mit Karotten und Chinakohl

Wok-Gericht geben und etwas Limettensaft über jeden Teller träufeln.