



Schweinefilet-Pfanne

süß/sauer mit feinen Nudeln

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 600 g Schweinefilet
- 1 Tl Maisstärke
- 2 El Sojasauce
- 1 El Sherryessig
- 6 El Reiswein
- 1 Tl frisch geriebener Meerrettich

- 1 El Kebab manis
- ¼ Tl Cayennepfeffer
- ½ geschälte Ananas
- 1 Stange Porree
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Chilischote
- 3 El Erdnussöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Schweinefleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Stärke mit Sojasauce, Essig, Reiswein, Meerrettich und Kebab manis in einer Schüssel mischen. Cayennepfeffer unterrühren und das Fleisch in der Marinade einlegen. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Ananas würfeln, den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden, die Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und würfeln. Chilischote entkernen und fein hacken.

2 El Öl im WOK erhitzen. Nach und nach Porree, Paprikaschote und Chili darin bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten braten. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtupfen. Das restliche Öl auf dem Grill erhitzen.

Fleisch, Ananas, Marinade und die feinen Nudeln unter das Gemüse geben und alles etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.