



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Schweinefilet auf japanische Art mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen

- 80 gr frischer Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL Teriyakisoße (alternativ: Sojasoße)
- 4 TL Honig
- 4 TL körniger Senf
- ca. 600 gr Schweinefilet
- 1 Bund Lauchzwiebeln oder Schalotten
- 4 mittlere Zucchini
- 4 grüne Paprikaschote
- 4 TL Rapsöl

Zubereitung

In ein kleines Schüsselchen die Teriyakisoße, den Honig und den Senf geben, alles gut miteinander verrühren. Ingwer und Knoblauch fein hacken und untermischen. (Falls Ihre Hände jetzt etwas streng riechen, reiben Sie sie an einem Stück Edelstahl ab, das nimmt den Geruch).

Filet in dünne Scheiben schneiden und jeweils mit 1 EL der Soße bestreichen. Lauchzwiebeln schräg in 3 cm lange Stücke, Zucchini halbieren und in feine Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.

Das Öl im Wok oder in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Fleisch portionsweise zugeben und bei großer Hitze 2 Minuten unter Rühren braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Anschließend Gemüse in den Wok geben, kurz anbräunen, und mit der Soße ablöschen. Nun ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Fleisch unterrühren, anrichten und mit Dill bestreuen.

Dazu passt körnig gekochter Reis.



Einkaufen können Sie das auch bei uns, nicht nur in Japan.