

## China-Pfanne mit Filet

### Für 2 Personen

300 g Schweinslende	200 g Glasnudeln	3 Zehen Knoblauch
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	2 orangene Paprika, klein
3 Karotten	100 g Sojasprossen	150 g Shiitakepilze
50 g chinesische Morcheln	50 g Bambussprossen	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Kartoffelstärke	Sojasoße, glutenfrei	Chilisoße, mittelscharf
1 TL Currypulver, mild	Sonnenblumenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und darin die Teller vorwärmen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Schweinslende waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Anschließend die Schweinslende in Würfel schneiden und erst in einer Schale mit Sojasoße, dann in einer Schale mit Kartoffelstärke wälzen. Im Wok etwas Sonnenblumenöl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprikas schälen, entkernen, von den Scheidewänden befreien und würfeln, die Karotten schälen und anschließend würfeln. Die Morcheln und die Bambussprossen abtropfen lassen, die Sojasprossen waschen und die Shiitakepilze putzen. Die Frühlingszwiebeln zusammen mit den Karotten und den Paprikas mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl im Wok anbraten. Währenddessen die Shiitakepilze im heißen Wasser garen. Die Glasnudeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben, kurz aufkochen lassen und danach etwas ziehen lassen. Die Shiitakepilze abgießen. Die Morcheln, die Bambussprossen und die Sojasprossen zusammen mit der restlichen Sojasoße, der Chilisoße, dem Curry und den Shiitakepilzen zum Gemüse im Wok geben. Das Fleisch hinzu fügen und auf gleiche Temperatur bringen. Die Glasnudeln abgießen und im Wok unter die anderen Zutaten geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Chinapfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Rosemarie Wagner am 31. März 2010