

Asiatisches Schweine-Filet mit Brokkoli

Für 2 Personen

250 g Schweinefilet	200 g Basmatireis	200 g Brokkoli
150 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Limette
2 EL Sweet Chili Soße	3 EL geröstete Cashewnusskerne	3 EL Sojasoße
2 EL Pflanzenöl	0,5 TL Zucker	Salz
Pfeffer		

Wasser in einem Topf erhitzen und den Basmatireis darin gar kochen. Das Schweine-Fleisch waschen, tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Zucker und einen Esslöffel Sojasoße in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und hinzu geben. Anschließend das Schweine-Fleisch darin marinieren. Einen Esslöffel Öl in einem Wok erhitzen und die Schweine-Fleischstreifen darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Nach ca. drei Minuten das Fleisch herausnehmen und auf einem Teller mit Alufolie abdecken. Einen Esslöffel Öl im Wok erhitzen, die Zwiebeln hinein geben und dünsten. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Anschließend Brokkoli und Cashewkerne dazugeben und mit anbraten. Die Limette halbieren und auspressen. Das Schweine-Fleisch zusammen mit dem Bratensaft in den Wok geben, mit der Chilisoße, der restlichen Sojasoße und einem Esslöffel Limettensaft würzen und drei Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet mit der Soße und dem Brokkoli auf einem Teller anrichten, garnieren und servieren.

Julian Schürbücher am 01. Juli 2010