

Geröstetes Schweine-Filet mit süßsauren Zucker-Schoten

Für zwei Personen

250 g Schweinefilet	200 g Basmatireis	250 g Zuckerschoten
1 Ingwer	1 Knoblauchzehe	4 EL Zucker
2 EL Tomatenketchup	2 EL Öl	2 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer		

Für den Basmatireis Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin garen. Die Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und den Faden entfernen. Danach das Schweinefilet ebenfalls waschen, trocken tupfen und quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden. Gegebenenfalls dafür das Schweinefilet zuvor kurz anfrieren lassen. Nun den Rotweinessig, den Ketchup und den Zucker mischen und an der Seite aufbewahren. Danach den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Anschließend Öl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Nun das Schweinefilet unter Rühren eine Minute darin braten und anschließend salzen. Danach den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und erneut eine Minute braten. Im Anschluss die Zuckerschoten dazugeben und das Ganze für eine weitere Minute braten. Nun die Rotweinessig-Mischung dazugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Die süßsauren Zuckerschoten mit dem gerösteten Schweine-Fleisch und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Susanne Bostelmann am 24. Januar 2013