

Chop Suey mit Schweine-Fleisch und Reis

Für zwei Personen

300 g mageres Schweinefilet	150 g Parboiled Reis	
20 g Glasnudeln	1/2 Chinakohl	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	100 g Sojabohnenkeimlinge	125 g weiße Champignons
2 EL Erdnusskerne	1 TL Instantbrühe	4 EL Sojasauce
Sambal Oelek, Öl	Salz, Pfeffer	

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Ganze mit der Sojasauce und Pfeffer würzen und gut durchziehen lassen. Den Reis in einem Topf mit Wasser gar kochen. Die Glasnudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa fünf Minuten garen. Anschließend abgießen und beiseite stellen. Die Paprikaschoten vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Den Chinakohl putzen, ebenfalls vom Strunk befreien und in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Gemüse dazugeben und das Ganze fünf Minuten mit andünsten. Anschließend die Sojabohnenkeimlinge mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Nun Wasser aufgießen, alles mit der Instantbrühe würzen und mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken. Anschließend die Glasnudeln hinzufügen. Das Chop Suey mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit den Erdnusskernen garnieren und servieren.

Damaris Knötzele am 27. März 2013