

Gebratener Reis mit Ingwer und Schweine-Filet

Für zwei Personen

Für den Reis:

100 g Basmatireis Salz

Für das Gericht:

200 g Schweinefilet	150 g Möhren	125 g Lauchzwiebeln
10 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	50 ml Gemüsefond
50 ml Sojasauce	30 ml Sesamöl	2 TL Kurkumapulver
Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Garnitur:

2 EL dunkle Sesamsaat 1 Zweig Koriander

Für den Reis:

Den Reis in Salzwasser ca. 15 Minuten garkochen.

Für das Gericht:

Schweinefilet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sojasauce und 25 ml Sesamöl miteinander vermischen und Fleisch darin marinieren. Möhren schälen, halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen, Fleisch aus der Marinade nehmen und in der Pfanne Portionsweise für ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen, die Möhren in dem Wok für ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen.

Die übrige Marinade mit dazu geben und mit Fond ablöschen. Das Gemüse aus dem Wok herausnehmen.

Gekochten Reis hineingeben und mit restlichem Sesamöl 4 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren. Gemüse und Fleisch zum Reis wieder dazu geben und mit Kurkumapulver und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander fein hacken und zusammen mit dem Sesam auf dem Gericht anrichten.

Sebastian Reintjes am 22. Januar 2024