

## Schnitzel aus dem Wok

### Für 2 Personen

200 g Schweineschnitzel	1 TL Speisestärke	2 Frühlingszwiebeln
1 Zucchini	50 g Zuckerschoten	50 g feine grüne Böhnchen
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Sesamöl	1 EL Ingwer, feingewürfelt
1 EL Knoblauch, feingewürfelt	1 EL Chili, feingewürfelt	Je 1 EL Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Sojasauce	2 EL Sherry	2 EL Brühe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Das Fleisch mit einem scharfen Messer quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit der Stärke überpudern, sie gut einmassieren. Frühlingszwiebeln putzen, in halbzentimeterfeine Scheibchen, den Zucchini in halbzentimetergroße Würfel schneiden. Zuckerschoten, wenn nötig fädeln, dabei Stiel- und Blütenansatz entfernen. Bohnen spitzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Das genügt, wenn es sich um wirklich stricknadelfeine Böhnchen handelt. Dickere Bohnen muss man ein paar Minuten blanchieren. Den leeren Wok erhitzen. Sobald es sich heiß anfühlt, wenn man die flache Hand darüber hält, das Öl zufügen, das jetzt sofort zu rauchen beginnt. Das Fleisch in die Mitte legen, einige Sekunden unberührt braten, erst dann mit der Bratschaufel zu rühren beginnen und nicht mehr damit aufhören, bis alles fertig ist. Ingwer, Knoblauch, Chili über das Fleisch streuen, ebenso Salz, Pfeffer und Zucker. Dann nacheinander Zucchini, Erbsenschoten und Böhnchen zufügen. Das neu hinzugekommene Gemüse immer mit einigen Salzkörnchen würzen, am Ende nochmals eine Zuckerprise in den Wok streuen. Wenn alles glänzt und grün leuchtet, Sojasauce, Sherry und Brühe angießen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Reichlich Koriandergrün über das Gericht streuen und auf einer Platte servieren. Dazu passt thailändischer Duftreis.

Martina Meuth am 23. Juli 2013