

Hensslers schnelles Geschnetzeltes mit Zucchini-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Schweinerückenfilet	1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Senf	50 ml Kokosmilch
1 EL Crème-fraîche	Chili	Öl
Salz	Pfeffer	Butter

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Schweinerückenfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben und anschließend in Streifen schneiden. Eine halbe Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne anschwitzen. In einer zweiten Pfanne eine Flocke Butter zergehen lassen. Die Filetscheiben mit Salz und Pfeffer beidseitig kräftig würzen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Etwas Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Nun die Schale der Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen schälen und diese zur geschmolzenen Butter geben. Die Schweinefiletscheiben mit etwas Senf bestreichen und das Ganze mit einem Schuss Kokosmilch ablöschen. Zum Binden einen Esslöffel Crème-fraîche unterrühren. Die Zucchini-Streifen mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Chiligewürz verfeinern. Das Schweinegeschnetzelte mit dem Zucchini-gemüse auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. 10. 2011