

BUNTE WOKPFANNE MIT SCHWEINEFILET

BUNTE WOKPFANNE MIT SCHWEINEFILET

Im Dezember wurde mir von Meine Öle eine Flasche Sesamöl zum Testen zur Verfügung gestellt. Das Öl habe ich dann auch gleich für meine Champignonpfanne eingesetzt und war rundum zufrieden. Jetzt wirbt das Öl aber damit, dass es sich besonders gut für asiatische Speisen eignet und das will natürlich auch getestet werden. Also gab es diese leckere Wokpfanne mit Schweinefilet.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Schweinefilet

4 EL Sesamöl

125g Woknudeln (1 Platte)

1 Mangold

2 rote Spitzpaprikas

1 Hand voll getrocknete, asiatische Morcheln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 kleine, rote Chilis

1 Daumen großes Stück Ingwer

1 kleines Schälchen Sprossen

2-3 Frühlingszwiebeln

1 kleines Bund Koriander

2 EL Austernsauce

1 EL Fischsauce

1 TL Cumin

1 Prise gemahlener Koriander

1 TL Thai-Curry

2 Limetten

ZUBEREITUNG:

Ich schneide das leicht angefrorene Schweinefilet in hauchdünne Scheiben. Die Zwiebel, der Ingwer und der Knoblauch werden geschält, fein gehackt und in etwas Sesamöl im Wok angebraten bis die Zwiebeln glasig werden. Das Öl duftet wirklich wunderbar nussig.



Dann gebe ich das Schweinefleisch dazu. Mit Cumin, Koriander und Thai-Curry würzen. Dabei scharf anbraten. Nebenbei habe ich die Pilze in ein Schälchen mit heißem Wasser (aus dem Wasserkocher) gegeben. Sie sollten wenigstens 4-5 Minuten Zeit zum ziehen haben. In dieser Zeit gebe ich die in feine Ringe geschnittene Spitzpaprika, die fein gehackten Chilis und den grob zerpfückten Mangold mit in den Wok. Die Pilze abgießen und nass wie sie sind unter mengen.



Weiter geht's. Da die Pilzschüssel jetzt wieder frei ist werden als nächstes die Nudeln in heißem Wasser 3 Minuten lang (nach Packungsanleitung) eingeweicht. Währenddessen kommen die Sprossen in den Wok.



Wir sind fast fertig – ich hebe die Nudeln im Wok unter und würze das Ganze mit Austernsauce, Fischsauce und Limettensaft – es duftet einfach herrlich. Dazu kommen die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und die ab gezupften Korianderblätter.



Gut vermengen und ein letztes Mal abschmecken. Bei Bedarf mit Limettensaft, Austernsauce oder Fischsauce nach würzen. In tiefen Tellern oder Schüsselchen anrichten und heiß servieren.

Mit dem Sesamöl von Meine Öle war ich rundum zufrieden – es passt wirklich super und hat einen tollen Geschmack.

Lasst es euch schmecken!

