

# Schweinefilet mit Zuckerschoten, Sprossen und Zucchini



## Zutaten für 2-3 Personen:

200 g Schweinefilet  
1 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
1 geh. EL Speisestärke  
2-3 EL Erdnussöl  
1/3 einer Lauchstange oder 2 größere Lauchzwiebeln  
50 g Gemüsezwiebel  
12-20 Zuckerschoten  
4 Röschen Broccoli  
50 g Karotte  
75 g frische Bohnensprossen  
150-200 ml Hühnerbrühe  
1 EL Speisestärke, in kaltem Wasser aufgelöst  
2-3 EL Sojasauce

1. Lauch und Zwiebel putzen und in gefällige Abschnitte teilen. Bei den Zuckerschoten die Enden abschneiden. Zu große Schoten teilen. Broccoli in Röschen teilen und mit den Zuckerschoten 3 Minuten blanchieren. Karotte in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in gefällige Abschnitte teilen. Bohnensprossen verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.  
2. In einer größeren Tasse die kräftige Hühnerbrühe anrühren, die kalt angerührte Speisestärke damit vermengen.

3. Schweinefilet sauber parieren. Längs in zwei Hälften schneiden. Quer zur Faser in ca. 4-5 mm dünne Scheiben schneiden.  
4. Speisestärke, Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver in einem Suppenteller gut vermengen, die Fleischstückchen darin wälzen, anschließend in einem Sieb rütteln um überschüssige Würzmischung zu entfernen.  
5. 2 EL Erdnussöl im Wok erhitzen, die Fleischstückchen portionsweise braten und in Alufolie eingeschlagen ruhen lassen.  
6. Das Gemüse im Wok braten, dabei viel rühren, eventuell noch etwas Erdnussöl zugießen. Mit der

Hühnerbrühe ablöschen, etwas einköcheln. Das Fleisch wieder zugeben und alles mit Sojasauce abschmecken.

## Hinweise:

Beilagenempfehlung: Thai Jasmin Reis oder chinesische Mie-Nudeln.

Optional kann man auch noch zum Beispiel 1/3 eines kleinen Zucchini und 1/4 einer roten Paprika mit braten (wie auf dem Bild).

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 12.01.2023