

Schweinefilet mit Ingwer und Sesam (Ein Pfannen- / Wokgericht)

Zubereitung: 1 ½ Std.

Zutaten für 4 Personen:

50 g getrocknete asiatische Pilzmischung
200 g Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück frischer Ingwer
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
400 g Schweinefilet
3 EL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL trockener Sherry
4 EL Sojasauce
2 EL Sesamsaat
Salz, Pfeffer

Vorbereiten:

1. Die Pilzmischung mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Alles auf einem Teller oder Schüssel sammeln:
Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
Die Ingwerwurzel schälen, in Würfel schneiden und durch eine Knoblauchpresse drücken.
Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
Die Chilischote sehr fein hacken.
3. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben auf beiden Seiten kräftig in Speisestärke drücken, restliche Speisestärke abschütteln und beiseite stellen.

Zubereiten:

1. Das Öl im Wok erhitzen.
2. Das Fleisch portionsweise rundherum anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
3. Die abgetropften Pilze und das ganze Gemüse in die Pfanne geben und unter rühren etwa 7 Minuten anbraten.
4. Das Fleisch untermischen und dabei mit Sherry sowie mit Sojasauce würzen.
5. Den Sesam einstreuen, abschmecken und wenn notwendig salzen und pfeffern.

Das paßt dazu:

Mie Nudeln oder auch Reis