# Schweinefilet auf chinesische Art

Zu den beliebtesten Gerichten der asiatischen Küche gehört das Schweinefilet auf chinesische Art. Mit diesem Rezept können es auch Kochanfänger ganz einfach zuhause zubereiten.

**Verfasser:** Lisa

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Ruhezeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 1,3 h



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 450 g | Schweinsfilet (in Streifen geschnitten) |
| 1 EL | Öl (zum Braten) |
| 2.5 EL | Maisstärke |
| 1 Stk. | Paprika |
| 160 g | Karotten |
| 160 g | Champignons |
| 10 g | Pilze (Mu-Err) |
| 150 ml | Hühnerbrühe |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Tasse | Bohnenkeime |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |

### Für die Marinade

| | |
|---|---|
| 3 EL | Sojasauce |
| 3 EL | Sake ((Reiswein)) |
| 1 Stk. | Ingwer (ca. 3 cm) |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |

## Zubereitung

1. Für das Schweinefilet auf chinesische Art zuerst die Mu-Err Pilze in Wasser einweichen. Sojasoße und Sake (alternativ: Sherry) zu einer Marinade verrühren.

2. Schweinefilet in feine Streifen schneiden und rundherum in gut der Hälfte der Maisstärke wälzen. Mit der Marinade mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen und klein schneiden.

4. Mu-Err Pilze abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in schräge Stücke schneiden. Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen.

5. Fleisch aus der Marinade nehmen und portionsweise im Wok scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite legen. Wieder etwas Öl in den Wok geben und Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.

6. Mu-Err Pilze dazugeben, dann Paprika, Karotte und Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 4-5 Minuten anbraten. Champignons unterrühren und nach kurzem Anrösten mit Hühnerbrühe ablöschen.

7. Die restliche Maisstärke in etwas Wasser auflösen und unterrühren. Einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren. Fleisch zu dem Gemüse geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Zuletzt die Bohnenkeime und die Frühlingszwiebeln unterheben und alles noch einmal kurz erhitzen. Sofort anrichten und servieren.

## Tipp

Zum Schweinefilet auf chinesische Art schmeckt am besten Basmatireis.