

Schweinsfilet mit Garnelen und Eiernudeln

Wunderbares Schweinsfilet mit Garnelen und Eiernudeln: Das Rezept für die exotische Köstlichkeit gelingt am besten im Wok.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

220 g	Schweinsfilet
6 Stk.	Garnelen
220 g	Eiernudeln (chinesische)
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Schalotte
100 g	Sojasprossen
2 EL	Chilisauce
100 ml	Kokosmilch
2 EL	Oystersauce
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Sesamöl
1 EL	Schnittlauch

Zubereitung

1. Für das **Schweinsfilet mit Garnelen und Eiernudeln** als erstes Wasser in einem Topf oder im Wasserkocher aufkochen. Die Tomate damit überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Anschließend in Viertel schneiden, ausdrücken und dabei die Kerne entfernen, das verbleibende Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden. Die Sojasprossen in ein Sieb geben und

unter fließendem Wasser waschen, dann abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocknen und klein hacken. Das Filet in etwa 0,5 Zentimeter breite Streifen schneiden.

3. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die China-Nudeln bissfest garen (rund 5 Minuten). Danach in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Einen Wok oder eine tiefe Pfanne mit Sesamöl erhitzen. Das Fleisch und die küchenfertigen Garnelen von allen Seiten scharf anbraten, dabei ständig rühren. Tomaten, Sprossen und Schalotten zufügen, kurze Zeit mitrösten. Anschließend mit Kokosmilch, Oystersauce sowie Chilisauce auffüllen, Zucker beifügen und gründlich durchrühren.
5. Zuletzt die abgetropften Nudeln einrühren und noch einmal erhitzen. Nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf tiefen Tellern oder Schälchen anrichten und mit geschnittenem Schnittlauch verfeinern.

Tipp

Das Schweinsfilet mit Garnelen und Eiernudeln nach Belieben auch mit Tomaten aus der Dose zubereiten.