Schweinefilet Chengdu



Zutaten:

- **500g Schweinefilet**
- **3x EL Chili Bean Sauce** *(Lee Kum Kee)*
- **3x EL schwarze Bohnensauce**
- **1x EL Sojabohnenpaste**
- **1x EL Sojasauce** *(dunkel)*
- **1x EL Reiswein** *(Shao Xing)*
- **1x TL schwarzer Pfeffer** *(frisch gemahlen)*
- **1x TL brauner Zucker**

- **200ml Hühnerbrühe**
- **30g Ingwer** *(fein gehackt)*
- **50g Knoblauch** *(fein gehackt)*
- **1x Paprika** *(gelb)*
- **1x Paprika** *(grün)*
- **1x Paprika** *(rot)*
- **2x Möhren**
- **150g Lauch**
- **8x Tongkupilze**
- **200g Bambussprossen**
- **2x EL Sesamkörner** *(schwarz)*
- **1x EL Chiliflocken**
- **2x EL Sesamöl** *(aus geröstetem Sesamsamen)*
- **Himalajasalz**
- **schwarzer Pfeffer** *(frisch gemahlen)*
- **Srirachasauce**
- **Maisstärke** *(in Wasser angerührt)*
- **Erdnussöl**

Anleitung:

- **Fleisch in ca. 4cm lange, 2cm Breite und 3mm starke Stücke schneiden**

- **mit der Chili Bean Sauce, schwarzen Bohnensauce, Sojabohnenpaste, Sojasauce, Reiswein, schwarzem Pfeffer und braunem Zucker vermischen, über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen**
- **Ingwer und Knoblauch fein hacken und vermischen**
- **den Paprika in Rauten schneiden**
- **die Möhren in Streifen schneiden**
- **Lauch grob hacken und mit den Chiliflocken vermischen**
- **die eingeweichten Tongkupilze entstielen und in Streifen schneiden**
- **Bambussprossen zurechtschneiden, mit dem Sesamsamen und dem Sesamöl vermischen**
- **einen Wok erhitzen, Erdnussöl zugeben und das Fleisch bei starker Hitze anbraten, wenn möglich durch einfangen der Flammen aromatisieren,** *(bei diesem Gericht eigentlich ein Muss!)* **im Abstellwok warmhalten**
- **Möhren anbraten**
- **Ingwer-Knoblauchmischung mit braten**
- **Bambussprossen mit braten**
- **Lauch-Chiliflockenmischung mit braten und mit etwas Reiswein ablöschen**
- **Paprika und Pilze zugeben und ebenfalls mit braten**
- **mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen lassen und mit der angerührten Maisstärke binden**
- **Fleisch wieder zugeben und mit Srirachasauce und Himalajasalz abschmecken**
- **mit Thai Jasmin Reis servieren** *(einige Tropfen Sesamöl über den Reis verteilt runden das Geschmackserlebnis ab!)*

infernal-fire