

Schweinefilet mit zweierlei Sprossen



Zutaten für 10 Personen

Für die Marinade:

- 2x Eier
- 1x EL Maisstärke
- 4x EL Wasser
- 5x EL Sojasauce (hell)
- 2x TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1x TL Palmzucker

Dazu:

- 60g Ingwer
- 6x Knoblauchzehen
- 1x Peperoni (rot)
- 1200g Schweinefilet
- 250g Bambussprossen

- 500g Sojasprossen (frisch)
- 3 ½ E L schwarze Bohnensauce (Yeo's)
- 200ml Hühnerbrühe
- 4x E L Reiswein (Shao Xing)
- Salz
- Erdnussöl

Anleitung:

- Die Zutaten für die Marinade kräftig zu glatter Konsistenz verquirlen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, die Peperoni entkernen und ebenfalls fein hacken.
- Die Filets parieren und in ca. 4cm lange, 2cm breite und 3mm starke Stücke schneiden.
- Ingwer, Knoblauch und Peperoni unter die Marinade rühren & ca. die Hälfte der Marinade zum Fleisch geben, gut vermischen und mindestens 1 ½ Stunden ziehen lassen.
- Bambussprossen schneiden, Sojasprossen gut abspülen und abtropfen lassen.
- Die Bohnensauce und die Hühnerbrühe zur restlichen Marinade geben & verquirlen.
- Einen Wok erhitzen bis er raucht, Erdnussöl zugeben und das Fleisch nach und nach scharf anbraten, im Abstellwok warmhalten.
- Bambussprossen scharf anbraten, Sojasprossen zugeben und mitbraten, mit Reiswein ablöschen.
- Die verquirlte Mischung zum Gemüse geben und aufkochen lassen, Fleisch wieder zugeben & alles noch ca. 1 ½ Minuten garen, mit Salz & Sojasauce abschmecken. (Evtl. dunkle Sojasauce für die Farbe!)
- Mit Thai Jasmin Reis oder chinesischen Eiernudeln servieren.