



Grüner Spargel und Schweinefilet aus dem Wok



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Schweinefilet	600 g
grüner Spargel	1 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Limetten	1 St.
Sonnenblumenöl	4 Esslöffel
Sojasauce	4 Esslöffel
Cayennepfeffer	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette halbieren und auspressen.

In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 3–4 Min. anbraten. Knoblauch zugeben. Mit 2 EL Sojasauce und Cayennepfeffer würzen, Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Im Wok erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spargel mit Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Min. anbraten. Sojasauce und Brühe zufügen, mit Cayennepfeffer und Limettensaft würzen. Fleisch zurück in den Wok geben und kurz köcheln lassen, ggf. abschmecken. Mit Reis auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal		
Kohlenhydrate	65 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	38 g	Fette	16 g