

Scharfes Schweinefilet mit Ananas-Wok-Gemüse und Reis

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	80 ml
Chili, gemahlen	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, rot	2 St.
Ananas Stücke aus der Dose	340 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Speisestärke	1 TL
Wasser	4 EL
Sojasauce	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Öl mit Ingwer, Knoblauch und Chili verrühren und Fleisch darin marinieren. Fleisch beiseitestellen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Ananas in ein Sieb abgießen, dabei ca. 200 ml Saft auffangen.
3. In einem Topf den Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. Schweinefilet aus dem Öl nehmen und auf einen Teller legen. In einer Pfanne oder einem Wok Marinaden-Öl aus der Schüssel auf mittlerer Stufe erhitzen. Filet im heißen Öl ca. 3 Min. braten und aus der Pfanne nehmen. Pfanne nicht säubern.
5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Min. anbraten. Ananas zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. In einer Schüssel Stärke mit Wasser verrühren, Gemüse mit Ananassaft ablöschen und Stärkewasser unterrühren.
6. Schweinefilet zum Gemüse geben, alles mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Scharfes Schweinefilet mit Ananas-Wok-Gemüse und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	714 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g