




Schweinefilet und grüner Spargel aus dem Wok mit Reis



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 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 EL
Sojasauce	4 EL
Cayennepfeffer	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. 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.
2. In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet darin ca. 3–4 Min. anbraten. Knoblauch zugeben. Mit 2 EL Sojasauce und Cayennepfeffer würzen, Fleisch aus der Pfanne nehmen.
3. 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. Schweinefilet zurück in den Wok geben und kurz köcheln lassen, ggf. abschmecken. Schweinefilet und grüner Spargel aus dem Wok mit Reis auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 538 kcal

Kohlenhydrate 65 g

Eiweiß 38 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 11 g
