





Stir-fry Schweinefilet mit Pak Choi

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Sojasauce	3 EL
Honig	1 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pak Choi	500 g
Limetten	1 St.
Öl	4 EL
Zimt	
Sesam, weiß	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Filet waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 ½ EL Sojasauce und Honig marinieren. Zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Pak Choi waschen und gründlich trocken schütteln. Weiße Stiele und grüne Blätter getrennt voneinander in dünne Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne oder einem Wok 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelstreifen und weiße Pak-Choi-Stiele darin unter Wenden ca. 4 Min. anbraten, dabei mit Zimt und etwas Limettensaft würzen. Herausnehmen und Pfanne oder Wok auswischen.
4. Im gesäuberten Wok oder der Pfanne restliches Öl auf höchster Stufe erhitzen und Fleisch ca. 5 Min. unter Wenden scharf anbraten. Pak-Choi-Grün zufügen und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Übriges Gemüse wieder zugeben, mit Sesam bestreuen und mit restlicher Sojasauce und etwas vom übrigen Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmecken Reis oder Reismudeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 306 kcal

Kohlenhydrate 10 g

Eiweiß 35 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 12 g
