

Wirsingkohl mit Schweinefilet

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Wirsing | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Schweinefilet | 600 g |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Orangen | 1 St. |
| Sonnenblumenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Gemüsebrühe | 150 ml |
| Sojasauce | 2 EL |
| Cashewkerne | 30 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Wirsing waschen, halbieren, Strunk entfernen und Kohl quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Filet waschen, trocken tupfen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Schweinefleisch mit Essig beträufeln. Orange halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Filet darin von jeder Seite 1–2 Min. braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Filet herausnehmen.
3. Pfanne mit übrigem Öl erneut erhitzen, Kohlstreifen und Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen, mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 5 Min. schmoren. Filet wieder zugeben, ca. 3 Min. mit erhitzen und abschmecken.
4. Cashewkerne hacken. Wirsingkohl mit Schweinefilet auf Tellern anrichten und mit Chashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 382 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 12 g |