

Schweinsfilet mit Pilzen und Broccoli

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

750 g Schweinsfilet
250 g Champignons
150 g Shiitakepilze
1 Staude Broccoli, 450-500 g schwer
4 Knoblauchzehen
1.5 cm Ingwer (frisch)
1 Bund Thai-Basilikum, (aus dem Asia-Shop), ersatzweise normales Basilikum
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Esslöffel Maizena
4 Esslöffel Erdnussöl
2 Teelöffel Sesamöl
0.5 dl Sherry, trocken
0.5 dl Weisswein
4 Esslöffel Sojasauce

Für mehr oder weniger Gäste

Die Zutaten der Gästezahl entsprechend reduzieren bzw. vervielfachen.

Info

Pro Portion
28 g Eiweiss
20 g Fett
7 g Kohlenhydrate
347 kKalorien
1453 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 6 Personen

- 1 Das Schweinsfilet in dünne Scheibchen schneiden und diese halbieren.
 - 2 Die Champignons kurz unter kaltem Wasser spülen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Den zähen Stiel der Shiitakepilze entfernen und die Hüte in breite Streifen schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen teilen. Den Mittelstrunk rüsten und in Stängelchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben. Die Basilikumblättchen von den Zweigen zupfen, grosse Blätter halbieren.
 - 3 Etwa 15 Minuten vor dem Servieren den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine grosse Platte und 6 Teller darin vorwärmen.
 - 4 Die Schweinsfiletscheibchen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Maizena in ein feines Siebchen geben und das Fleisch rundum sehr sparsam damit bestäuben.
 - 5 In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne die Hälfte des Erdnuss- und Sesamöls sehr kräftig erhitzen. Die Hälfte des Ingwers und Knoblauchs hineingeben und 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Die Hälfte des Fleisches beifügen und 2 Minuten mitbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Auf die gleiche Weise restlichen Ingwer und Knoblauch sowie restliches Schweinsfilet anbraten und ebenfalls auf die Platte geben.
 - 6 Wenn nötig wenig Öl zum Bratensatz geben und Pilze sowie Broccoli unter häufigem Wenden 3 Minuten kräftig dünsten bzw. eher braten. Sherry, Weisswein und Sojasauce beifügen und alles nochmals 2–3 Minuten kochen lassen. Am Schluss das Fleisch beifügen und nur noch gut mischen. Wenn nötig mit Sojasauce abschmecken, die Basilikumblätter beifügen und alles auf die Platte zurückgeben.
- Als Beilage passt Basmati- oder Jasminreis.
- Tipp Etwas Chilischote hacken und beifügen.
- Was man vorbereiten kann
Die Zutaten für das Gericht können bis und mit Punkt 2 vorbereitet werden. Mit Klarsichtfolie gedeckt kühl aufbewahren.