



# Asia Geschnetzeltes mit Schweinefleisch und Garnelen

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell, einfach und lecker für jeden Tag

## Zutaten

- 400g Schweinefilet oder Schweineschnitzel in Streifen geschnitten
- 200g handelsübliches T.K. Garnelenfleisch
- 100g rote Paprikaschoten in Streifen
- 1 Knolle Broccoli in Scheiben geschnitten
- 100g Zuckerschoten in Streifen geschnitten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 1 kleines Bündchen Frühlingslauch in Streifen geschnitten
- Etwas Koriandergrün
- Etwas Brühe oder Gemüsebrühe
- Etwas süß-scharfe Chilisoße
- Sambal Gewürze: Oelek, Badjak und Manis nach Geschmack
- Etwas Sesamöl oder Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst das Gemüse waschen, putzen und in Streifen / Scheiben schneiden.

### Schritt2

Das gewürzte Schweinefleisch in heißem Öl 1-2 min. scharf anbraten, heraus nehmen, warm halten. Danach die Garnelen in der gleichen Pfanne / Wok kurz „absteifen“ lassen, ebenfalls herausnehmen. Nunmehr das vorbereitete Gemüse anschwanken und mit wenig Brühe ablöschen und mit den Sambal Gewürzen und Knoblauch versetzen.

### Schritt3

Zugedeckt 2-3 min. „al dente“ schmoren, danach die Garnelen und das Schweinefleisch zufügen, alles nachschmecken und mit etwas Korianderkraut servieren.

### Schritt4

Dazu passt körniger Reis.

**Rezeptart:** Fleischgerichte **Tags:** frisch, für jeden tag, garnelen, gemüse, gesund, national, preiswert, schnell, schweinefilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asia-geschnetzeltes-mit-schweinefleisch-und-garnelen/>