

Expressküche: Mariniertes Schweinefilet aus dem Wok



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein weiteres Gericht aus der GekonntGekocht "Expressküche": Ein mariniertes Schweinefilet, zubereitet auf asiatische Art, für dessen Zubereitung man nur knapp 30 Minuten in der Küche steht. Gut dazu passen Reis oder Reismudeln.

Ein weiterer Gehintipp für Leute die ungerne zu viel Zeit in der Küche verbringen: Das Pikante Lachsschnitzel, das innerhalb von 15 Minuten fertig ist.

Zutaten

- 500 g Schweinefilet, küchenfertig pariert

- 500 g Pak Choi, geputzt und gewaschen
- 1 kleine Peperoni, entkernt, fein gewürfelt
- 1 große Gemüsezwiebel, dünn, in halben Scheiben
- 2 EL Sesamsaat
- 3 EL Soja-Sauce
- 1-2 TL Honig, nach Geschmack
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Messerspitze (Msp.) Zimt, gemahlen
- 1 Msp. Koriander, gemahlen
- 1-2 TL Zitronensaft und etwas Abrieb
- 3 EL Sesamsaat, geröstet
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst das küchenfertige Schweinefilet waschen und in dünne Scheibchen schneiden. Mit dem Honig, dem Zitronensaft und dem Zitronenabrieb, dem Sonnenblumenöl und der Soja Sauce marinieren.

Schritt2

In der Zwischenzeit den Pak Choi waschen, gut trocken laufen lassen, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden.

Schritt3

Die Zwiebeln in einem Wok oder einer großen Stielpfanne in Sesamöl anschwitzen und die Pak Choi Stiele dazu geben. Mit Zimt und Koriander würzen, 3-5 Minuten schoren, dann kurz heraus nehmen.

Schritt4

In weiteren 2 EL heißem Sesamöl das gesalzene Schweinefilet ca. 4-5 Minuten braten und die Pak Choi Blätter hinzufügen. Eine weitere Minute zusammenfallen lassen.

Schritt5

Die Pak Choi Stiele und die Sesamsaat wieder unter schwenken und mit dem Einlegesud und der Soja Sauce ablöschen. Mit Koriander und Zitronensaft nachschmecken. Dazu trocken Reis oder Reismudeln servieren.

Rezeptart: Fleischgerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Schweinefleisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)272

- Fett (g)11
- KH (g)11
- Eiweiss (g)32
- Ballast (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mariniertes-schweinefilet-wok/>