

Schweineschnitzelchen auf japanischem Wok Gemüse Yasaiitame

- **Küche:** Asiatisch, Japanisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fernöstlich, knackig frisch, gesund und lecker, dabei schnell gemacht

Zutaten

- 400 g ausgelöster Schweinerücken in 1/2 cm dünnen Scheiben
- 1 kleiner Kopf Spitzkohl (500g), geputzt in Streifen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, halbiert, in halben Scheiben
- 2 Möhren (200g) geputzt, in Streifen
- 1 rote oder grüne Paprikaschote, entkernt, geviertelt, in Streifen
- 150 g Soja Sprossen, gewaschen, abgelaufen
- 1-3 Knoblauch Zehen, gewürfelt, mit Salz gerieben, nach eigenem Geschmack
- 2-3 El Sesamöl
- 2 El Soja Sauce
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Wok oder eine große Stielpfanne mit dem Sesamöl erhitzen und zunächst die Schweineschnitzelchen scharf heraus braten; kurz warm halten.

Schritt2

Die Zwiebeln, Paprika und die Möhren in die gleiche Pfanne/Wok geben, anschwitzen.

Schritt3

Den Spitzkohl zufügen, salzen, pfeffern und mit Knoblauch würzen. Unter ständigem Rühren und Schwenken, 1-2 min. mit braten.

Schritt4

Mit der Soja Sauce ablöschen, zuletzt die Soja Sprossen unter heben.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Die Schweineschnitzelchen auf/mit dem Yasaiitame Wok Gemüse anrichten und Basmati Duft Reis dazu servieren.

Schritt7

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** gesund und lecker, herzhaft, schnell gemacht.

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweineschnitzelchen-auf-japanischem-wok-gemuese-yasaiitame/>