

## Asiatische Wok-Pfanne mit Filet

### Für 2 Personen

400 g Schweinefilet	200 g Woknudeln	100 g braune Champignons
100 g Mu-Err-Pilze	100 g Shiitake-Pilze	2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 Karotten	50 g Zuckerschoten	1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot	1 Paprika, grün	3 EL Sojasoße, süß
125 ml Ketchup	125 ml Weinessig	125 ml Sojasoße, dunkel
1 EL Gemüsefond	1 TL Speisestärke	1 TL China-Gewürz
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Die Mu-Err-Pilze und die Shiitake Pilze in heißem Wasser einweichen. Für die Marinade den Ketchup, den Weinessig, die dunkle Sojasoße, die Speisestärke, den Gemüsefond und das China-Gewürz miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit der süßen Sojasoße marinieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch anbraten. Anschließend beiseite stellen. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Paprikas halbieren, von dem Kerngehäuse befreien und jeweils eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls halbieren. Die Champignons putzen und vierteln. In einem Wok Olivenöl erhitzen und das Gemüse, bis auf die Pilze, andünsten. Das Fleisch beifügen und alles mit der Marinade übergießen. Die Pilze zugeben und gut vermengen. Die Woknudeln mit in den Wok geben und gar kochen. Die Wokpfanne auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Mellanie Schoop am 22. März 2010