

Schweine-Filet mit Paprika

250 g Schweinefilet	1 große rote Paprikaschote	100 g Bambussprossen
6 Frühlingszwiebeln	4 Sch. Ingwerwurzel	2 EL Maisstärke
2 EL Schweineschmalz		
Würzmischung/Sauce:		
150 ml Hühnerbrühe	1 EL helle Sojasauce	2 TL Reiswein
1/2 TL Salz	weißer Pfeffer	1 TL Maisstärke

Das Fleisch quer zur Faser in papierdünne Scheiben schneiden und diese - jeweils fünf oder sechs übereinandergelegt - in streichholzdünne Streifen. Beiseite stellen.

Die Paprikaschote halbieren, putzen und längs in schmale Streifen schneiden. Dann Bambussprossen, Knoblauchpflanzen und Ingwer in etwa gleich große Stücke teilen.

Die Maisstärke mit den Fleischstreifen vermischen, bis diese gleichmäßig überzogen sind.

Den Wok bei mäßiger Temperatur erhitzen und die Paprikastreifen ohne Fett unter Rühren braten, bis sie halb weich und an den Rändern gebräunt sind. Eine große Prise Salz hinzufügen, umrühren und die Paprika herausnehmen.

Das Schmalz in den Wok geben und das Fleisch bei starker Hitze unter Rühren braten. Wenn es hell ist, Bambussprossen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles eine weitere Minute unter Rühren braten, dann die zuvor vermischten Würz- und Saucenzutaten sowie die Paprikastreifen dazugeben. Köcheln lassen und weiterrühren, bis die Sauce dick und klar wird. Das Gericht servieren.

Chinesisch am 03. Februar 2020