

Schweinefilet süß-sauer

Zutaten (4 Personen):

- 400 g Schweinefilet
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL trockener Sherry
- 2 TL Speisestärke
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mungobohnensprossen
- 250 g Aprikosen
- 25 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Sambal Olek
- 4 EL Tomatenpüree (Tetrapack)
- 150 ml Aprikosennektar
- 4 EL Öl
- 2-3 EL Obstessig

Zubereitung:

Schweinefilet quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. 2 EL Sojasauce, Sherry und Stärke verrühren und das Fleisch damit auf beiden Seiten bestreichen. Abgedeckt marinieren, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind.

Paprika putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Sprossen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Hälften in je 3 Spalten schneiden, abgedeckt beiseite stellen.

Ingwer dünn schälen und fein reiben. Mit durchgepresstem Knoblauch, Sambal Olek, Tomatenpüree und Aprikosennektar verrühren. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Paprika und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 3 Minuten braten. Sprossen zugeben und 1-2 Minuten weiterbraten. Alles herausheben und warm stellen.

1 EL Öl in den Wok geben, die Hälfte vom Fleisch darin unter Rühren 3 Minuten braten. Herausheben und warm stellen. 1 EL Öl in den Wok geben und restliches Fleisch ebenso braten. Alles Fleisch, Paprika, Frühlingszwiebeln, Sprossen und Aprikosen im Wok mischen. Saftmischung zugeben und unter Rühren aufkochen. Mit 2 EL Sojasauce und Obstessig süß-sauer abschmecken. Schmeckt auch gut mit Koriandergrün.

Quelle:

Schöner Essen (Ausgabe 8/2003)