

## Schweinsfilet mit Asia-Gemüse

1 Schweinslungenbraten  
4 Frühlingszwiebeln  
1/2 kleinen Weißkrautkopf  
4 mittelgroße Karotten  
2 mittelgroße Zwiebeln

### **Marinade:**

4 EL Pflanzenöl  
4 EL dunkle Sojasauce  
2 EL Ahornsirup  
2 EL Sherry  
Saft einer Limette  
2 Knoblauchzehen  
1 Stk. Ingwer

Etwas Chilisaucе, geröstete Sesamsamen  
Basmatireis als Beilage, Öl zum Anbraten



Schweinsfilet in dünne 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Das Fleisch mit EL Pflanzenöl, 4 EL dunkle Sojasauce, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Sherry, dem Saft einer Limette, dem gehackten Knoblauch und Ingwer zumindest für eine Stunde marinieren.

2 mittelgroße Zwiebeln der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.

Einen halben kleinen Weißkrautkopf ebenfalls in Streifen, die Karotten in Stifte schneiden.

Frühlingszwiebel schräg in Scheiben schneiden.

Das Kraut 1-2 Minuten in Öl in einer Pfanne oder im Wok bei großer Hitze anbraten. Die Karotten hinzufügen und 2 Minuten weiter braten, dann die Zwiebeln dazugeben, wiederum ca. 2 Minuten braten.

Etwas Chilisaucе unterrühren und eine weitere Minute auf dem Feuer lassen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen.

Fleisch aus der Marinade heben und in der Pfanne ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten.

Die Marinade dazu gießen. Das Gemüse wieder hinzufügen, sowie auch die geschnittenen die Frühlingszwiebeln. (ein wenig zum Dekorieren aufheben). Alles kurz durchrühren und mit Reis und einigen gerösteten Sesamkörnern servieren.