

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

SÜSSSAURES SCHWEINEFILET

mit Ananas und Glasnudeln



Dirk Luther



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN

Süßsaures Schweinefilet

mit Ananas und Glasnudeln

GLASNUDELN

Glasnudeln sind eine beliebte Beilage in der ostasiatischen Küche. Sie werden lediglich aus der Stärke der Mungbohne sowie Wasser hergestellt. Wie ihr Name verrät, zeigt sich die nudelartige Beilage im gegarten Zustand beinahe durchsichtig – weshalb wir sie für die Dekoration frittieren.



ZUTATEN

FLEISCH

600 g Schweinefilet, in Streifen geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Speisestärke
2 EL Öl

SAUCE

2 Knoblauchzehen, abgezogen
4 EL Reisessig
brauner Zucker
1 rote Chilischote, halbiert, ohne Kerne und in feine Streifen geschnitten
1 EL helle Sojasauce
3 EL Fischesauce
1 EL Tomatenketchup
4 EL Honig
50 ml Geflügelfond
40 ml Sherry, medium
1 Sternanis
Msp. Fünf-Gewürze-Pulver
2 TL Speisestärke
2 EL geschnittenes Koriandergrün
Limettensaft
Salz

GEMÜSE

5 EL eingeweichte Mu-Err-Pilze
12 Stangen Frühlingslauch
300 g Salatgurke
1 Baby-Ananas, geschält
3 Tomaten
1 rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
2 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
100 g Sojasprossen
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer aus der Mühle



GEMÜSE Die abgetropften Pilze in Streifen schneiden. Frühlingslauch und Gurke waschen, putzen oder schälen und wie die Ananas in 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansatz und Samen befreien und das Fruchtfleisch in je 6 Spalten schneiden. Nacheinander Pilze, Paprika, Frühlingslauch, Zwiebelstreifen, Gurke, Ananas, Sojasprossen und Tomaten im heißen Öl kurz anbraten.

FLEISCH Das Fleisch salzen, pfeffern und mit der Stärke bestauben. Die Filetscheiben in einer Pfanne bei starker Hitze im Öl kross braten. Das Fleisch mit dem Gemüse vermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SAUCE Knoblauch, Essig, Limettensaft und braunen Zucker mit den übrigen Zutaten, außer der Stärke und dem Koriander, 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce nach Belieben mit der Speisestärke binden und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das frisch geschnittene Koriandergrün zugeben.

ANRICHTEN Das Fleisch mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Dekoration: Frittierte Glasnudeln.



Schweinefilet

