Kochen KOCHWAHN □ □
FWSpass.de Backen und Kochen

Schweinefilet mit Sojasauce

- nach eigenem Rezept

ZUTATEN für 2 Personen

200 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
6 El Olivenöl
6 El Sojasauce
2 Wurzeln
3 Lauchzwiebeln
1 kleine Zucchini
150 g Brokkoli
1 rote Spitzpaprika
Salz, Pfeffer und Sojasauce
2 TL Olivenöl zum Braten
150 ml Gemüsebrühe
120 g Basmatireis

ZUBEREITUNG

Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien in Streifen schneiden und mit den Knoblauchzehen, 6 El Olivenöl und der Sojasauce einlegen und mindestens 1 Stunde marinieren.

Gemüse putzen und waschen
Wurzeln in feine Scheiben schneiden
Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden
Brokkoli in kleine Stücke schneiden, dadurch verkürzte Garzeit
Spitzpaprika halbieren, von Kernen befreien und in Streifen schneiden

In einer mit 2 TL Olivenöl gefüllten Pfanne das eingelegte Fleisch ohne die Marinade anbraten.

Nach dem Steifbraten das Fleisch herausnehmen und extra stellen.

Im Bratenfett wird nun das geputzte Gemüse angeschwitzt.
Lauchzwiebeln, Wurzeln, Paprika, Brokkoli und Zucchini.

Etwa 150 ml Gemüsebrühe zum Ablöschen dazugeben.

Die Marinade vom eingelegten Fleisch dazugeben.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann das Fleisch dazugeben.

Nochmals abschmecken mit Salz, Pfeffer und Sojasauce.

Zu dem Gericht am besten Reis reichen.
Für 2 Personen rechne ich 120 g Basmati Reis.

Viel Spaß beim Kochen!

BACKWAHN UND KOCHWAHN SUSANNE ist gelernte Hauswirtschaftsleiterin und Köchin. Sie arbeitet seit vielen Jahren in diesem Beruf. Gleich nach der Ausbildung war sie in Mainz im Hilton tätig und kurze Zeit in der Schweiz, bevor SUSANNE wieder nach Schleswig-Holstein in ihre Heimat zurück kam und Hauswirtschaftsleitung dann in Heikendorf wurde. SUSANNE backt und kocht aus Leidenschaft.