

Asiatische Schweinefleischpfanne mit grünem Spargel, Zwiebeln und Erbsen



Zuerst das Fleisch in feine Scheiben schneiden (ca. 5 mm dick). Knoblauch in eine Schüssel pressen oder klein hacken und in die Schüssel geben. Dann Sambal Oelek, etwas Koriander, einen EL Erdnussöl und Ketjap Manis dazugeben. Das Ganze gut durchrühren. Dann das Fleisch dazugeben und noch einmal vermengen. Für eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Derweil den grünen Spargel vorbereiten. Dazu die unteren 1 - 2 cm abschneiden und die unteren 5 cm schälen. Die Stangen schräg in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden.

Ist das Fleisch durchgezogen, eine Pfanne auf dem Herd erhitzen. Das Fleisch ca. 2 Minuten scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Nun den Spargel mit den Zwiebeln in etwas Erdnussöl anbraten. Wenn der Spargel etwas weich geworden ist, gibt man die TK-Erbsen und das Fleisch mit dem Sud dazu. Durchschwenken, bis die Erbsen heiß sind.

Die Portion kann man entweder zu zweit mit Reis oder alleine ohne Reis essen.

200 g Schweinefilet(s)

100 g Spargel, grüner

100 g Erbsen, TK

1 TL Sambal Oelek

1 kleine Knoblauchzehe(n)

1 kleine Zwiebel(n)

2 EL Sojasauce, süße (Ketjap manis)

Erdnussöl, (Erdnussöl)

Korianderpulver