

Filetpfanne mit Zitronengras

Dieses Schweinefilet mit Zitronengras ist ein auf asiatische Art zubereitetes Pfannengericht welches den besonderen Geschmack durch Zitronengras, Kafir Limettenblätter und frisches aromatisches Koriandergrün und dazu noch den angenehmen Biss von den darüber gestreuten Erdnüssen bekommt.

Zutaten: für 2 Personen

300 g Schweinefilet
3 Frühlingszwiebeln
2 Stangen Zitronengras oder getrocknetes Zitronengras aus dem Glas
Salz und schwarzer Pfeffer
1,5 EL Erdnussöl zum Braten

Außerdem:

1 grüne Chilischote
2 frische Kafir Limettenblätter oder Getrocknete Blätter
1 Knoblauchzehe
1 EL helle Sojasauce
1 EL thailändische Fischsoße
½ TL Zucker

Zum Bestreuen:

2 EL geröstete Erdnüsse
Frisches Koriandergrün

Nach Wunsch:

1 frisches fein geschnittenes Kafir Limettenblatt



Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Filetpfanne mit Zitronengras** das Schweinefilet in etwa 1 cm dicke Scheiben, diese dann dünne Streifen schneiden.

2 Stangen Zitronengras unten und oben abschneiden, die Schale solange ringsum entfernen, bis der weiche saftige Kern zum Vorschein kommt.
Dieses Zitronengras nun in sehr feine Röllchen schneiden.

3 zuvor unter kaltem Wasser gewaschene Frühlingszwiebeln ebenfalls samt dem Grünanteil in feine Röllchen schneiden.

Schweinefiletstreifen mit Zitronengras und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen und mit Salz und reichlich grob gemahlenen Pfeffer würzen.
Zugedeckt für etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Kochen eine scharfe grüne Chilischote der Länge nach durchschneiden, Kerne und helle Scheidewände mit einem Messer herausstreifen, unter kaltem Wasser waschen und in feine Streifen schneiden.

2 grüne Kafir Limettenblätter zusammenrollen, in sehr feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.

Erdnüsse nach Wunsch etwas kleiner hacken.

Reichlich frisches Koriandergrün waschen, trockenschütteln und zur Seite legen.

In einer Pfanne oder Wok Pfanne das Erdnussöl erhitzen.
Das marinierte Schweinefilet samt Frühlingszwiebeln und Zitronengras aus der Schüssel im heißen Fett anbraten, die Hitze etwas reduzieren und unter fortwährendem Pfannenrühren in etwa 3 - 4 Minuten

durchbraten.

Grüne Chilischote, Knoblauch und in feine Streifen geschnittene Kafir Limette mit in die Pfanne geben, unterheben und unter weiterem Pfannenrühren nochmals ein paar Minuten bei mittlerer Hitze mitansmoren.

Die Filetpfanne mit Zitronengras zuletzt mit Sojasauce, Fischsoße und etwas Zucker pikant abschmecken.

Nach Geschmack mit etwas Salz und gut mit schwarzen Pfeffer nachwürzen und mit Erdnüssen und reichlich frischem Koriandergrün garniert zusammen mit asiatischen Teigwaren servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Filetpfanne mit Zitronengras enthalten ohne Nudeln ca. 300 kcal und ca. 9 g Fett