

Asiatisch gebratenes Schweinefleisch mit verschiedenen Gemüsesorten



- 500 g Schweinelende Oder Putenbrust, Hähnchenbrust
- ½ Stange Stangensellerie
- 1 Grüne und eine gelbe Paprikaschote
- 200 g Champignons
- 2 Rote Zwiebeln
- 1 Broccoli
- 2 Karotten
- 150 g Bambussprossen
- ½ TL Ingwer Gerieben, Optional
- 1 TL Sambal Ölek Optional, je nach gewünschter Schärfe
- 2 Knoblauchzehen Gepresst
- 2 TL Sesamkörner Zum Garnieren

Für die Marinade:

- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Hoisin Sauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Natron
- 1 EL Speisestärke
- ½ TL Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Öl

1. Die Lende parieren, also die zähe Sehne und Silberhaut abschneiden, dann längs halbieren und quer in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel das Fleisch mit allen Zutaten für die Marinade gut vermischen und etwa **30 Minuten lang** im Kühlschrank ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.
4. Eine Pfanne oder Wok sehr stark erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Sobald das Fleisch Farbe angenommen hat, herausnehmen und beiseite stellen.
5. Nun mit wenig zusätzlichem Öl das Gemüse in der gleichen Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Sambal Ölek (optional) würzen.
6. **Hinweis:** Fange dabei immer mit dem Gemüse an, das am längsten braucht, bis es gar ist, und gib das übrige Gemüse etwas später dazu. In diesem Fall wären das zunächst die Zwiebeln, die Karotten und die Paprikaschote, dann die Champignons und den Stangensellerie und zuletzt den Brokkoli und die Bambussprossen.
7. Den Knoblauch und den Ingwer fügst du am besten gegen Ende zusammen mit dem Brokkoli und den Bambussprossen hinzu.
8. Jetzt das Fleisch wieder hinzugeben und alles unter Zugabe von 100 ml Wasser erhitzen.