

China-Pfanne

Für 2 Portionen

400 g Schweinefilet	3 EL Sojasauce	1 EL Zucker
1 große Möhre	2 Stangen Porree	1 Paprikaschote, rot
1 Paprikaschote, gelb	$\frac{1}{2}$ Chinakohl	1 große Gemüsezwiebel
250 g Mie-Nudeln, Reis	Öl, Salz	50 ml Sojasauce
Paprikapulver	Cayennepfeer	Chilipulver
1 Hand Bambussprossen		

3 Std. vor Beginn das Fleisch marinieren. Dafür das Fleisch in zarte Streifen schneiden, mit Sojasauce und Zucker mischen und in den Kühlschrank stellen.

Möhre schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Vom Porree die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, in nicht zu dünne Ringe schneiden und in einem Sieb gut auswaschen.

Die beiden Paprikasorten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel enthäuten, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Einen großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, die Mie-Nudeln, Nudeln nach Wahl oder Reis nach Packungsangabe kochen.

Eine Pfanne mit etwas Öl auf den Herd setzen und das marinierte Fleisch hineingeben. Bei starker Hitze anbraten, dann zurückschalten.

Etwas Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Möhrenscheiben hineingeben, 5 Min. braten. Danach die Paprikastücke und die Zwiebelringe hinzugeben, nach 2 Min.

den Porree und den Kohl dazugeben. Das Ganze ebenfalls 5 Min. braten. Anschließend das gebratene Fleisch hinzugeben.

Danach die Sojasauce hinzufügen und mit Gewürzen wie Salz, Paprikapulver, Cayennepfeer oder Chilipulver abschmecken.

Zum Schluss die Sprossen hinzugeben; sie sollten nur ganz kurz mitgaren. Die Mie-Nudeln, normalen Nudeln oder Reis auf einen Teller geben, das Pfannengericht mittig drauf platzieren.

Tipp:

Man kann die Nudeln auch direkt mit in die Pfanne geben.

NN am 30. Juli 2025