

Schnelle Wok-Pfanne

Für 3 Personen

Für die Marinade:

350 g Schweinelende	3 EL Olivenöl	2 EL Sherry, trocken
3 EL Sojasauce	1 cm frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe

Außerdem:

1/2 rote, Paprikaschote	1/2 grüne Paprikaschote	1/2 gelbe Paprikaschote
1 Karotte	1 kl. Zucchini	1 rote Chilischote
100 ml Brühe	Salz, Pfeffer	Chilipulver
1 EL flüssiger Honig	2 EL Sesamsamen	2 TL Speisestärke
1 EL Weißweinessig		

Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer abschälen und beides fein würfeln.

Sesam- oder Olivenöl mit Sherry, Sojasauce, den Knoblauch- und Ingwerwürfeln gut miteinander verrühren. Das Fleisch hineingeben, gut durchmischen und über Nacht, kühl gestellt, marinieren.

Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen, beiseite stellen.

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden.

Das Fleisch auf einem Sieb abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen.

Eine beschichtete Wokpfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden anbraten. Zur Seite schieben die Zwiebelringe und die Chliwürfel dazugeben und mitanschwitzen. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen und ca. 7-10 Minuten garen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, flüssigem Honig und Weißweinessig abschmecken. Die Speisestärke mitw enig Wasser anrühren und die Soße damit binden. Mit den gerösteten Sesamsamen bestreut servieren.

Dazu passt Basmati-Reis mit Lauchzwiebeln bestreut.

NN am 10. Oktober 2025