

Szechuan Wokpfanne

mit Regional Optimal Schweinslungenbraten

Was du dazu benötigst

500g Regional Optimal Schweinslungenbraten
1 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
300g Brokkoliröschen
2 Zwiebel, rot
50g Cashewkerne

Für die Sauce:

3 EL Sojasauce
1 EL Rotweinessig
1 EL Reissessig
1 TL Chilisauce
1 EL Gemüsefond
1 TL Zucker, braun
1 TL Stärke
5 EL Wasser



Zubereitung

Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Den Schweinslungenbraten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Öl in einem Wok von allen Seiten scharf anbraten. Aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

Die Brokkoliröschen in den Wok geben, anbraten und mit einem Schuss Wasser aufgießen. Das Wasser verdampfen lassen und den klein geschnittenen Knoblauch sowie den in Scheiben geschnittenen Zwiebel mitbraten.

Das Fleisch, die Cashewkerne und die Sauce zugeben, nochmals ein paar Minuten mitbraten und mit frischem Reis serviert genießen.

Tipp

Den Lungenbraten in kleinen Mengen portionsweise in der Pfanne anbraten.

Portionen

4 Portionen

Dauer

30 Minuten

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Level

Einfach

