



Gebackenes Schweinefilet mit Chili

Zutaten für 2 Personen

- » 1 Schweinefilet 400 g
- » 1 große grüne Paprika
- » 2 rote Zwiebeln
- » 5 rote Chili
- » 4 EL Oystersauce
- » 4 EL Sojasauce
- » 4 EL geröstetes Sesamöl
- » 4 EL gesalzene Cashewkerne
- » Zucker
- » Maisstärke
- » Salz
- » frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung

1. Pariere das Schweinefilet und schneide es in dünne Scheiben.

2. Putze die Paprika, schneide sie viertel und dann in 1 cm breite Streifen.

3. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in breite Streifen.

4. Halbiere die Chili und entkerne sie.

5. Verrühre die Oystersauce mit Sojasauce, 1 EL Zucker und 1 TL Maisstärke in einer Schüssel zu einer Marinade.

Zubereitung

1. Erhitze das Sesamöl in einer Pfanne stark.

2. Würze das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer und brate es scharf in der Pfanne an.

3. Nimm das Filet aus der Pfanne und gib es zu der Marinade in die Schüssel.

4. Brate in derselben Pfanne die Paprika, Zwiebeln und Chili für 3 Minuten.

5. Krümel die Cashewkerne mit der Hand und gib sie in die Pfanne.

6. Füge das Fleisch mit der Marinade hinzu und schwenke alles einmal durch.

7. Bringe die Sauce einmal kurz zum Kochen, bis sie bindet.