

Karamellisiertes Schweinefilet [Caramel Pork]



Zutaten für 2-3 Personen:

200 g Schweinefilet
2 EL Erdnussöl
1 1/2 rote Zwiebeln
1 große Karotte
3 EL brauner Zucker
40 ml Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
1 TL Chili Chicken Sauce
50 ml Hühnerbrühe
1 geh. TL Speisestärke

1. Schweinefilet sauber parieren und in dünnere Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Erdnussöl einpinseln.
2. Karotte schälen und in je drei Abschnitte teilen. Die Abschnitte längs vierteln oder achteln, je nach Größe. Rote Zwiebel schälen, Enden abschneiden und in Spalten schneiden. Knoblauch sehr fein hacken.
3. 3 EL brauner Zucker mit 40 ml Hühnerbrühe mischen und bei mittlerer Hitze braun karamellisieren. Gehackten Knoblauch einstreuen und weiter karamellisieren. Mit Sojasauce aufgießen und

mit 1 TL Thai Chili Chicken-Sauce würzen.

4. Wok oder eine Wokpfanne mit hoher Hitze vorheizen. Schweinefiletscheiben einlegen und auf beiden Seiten anbraten. Karottenstifte und Zwiebelspalten zugeben und das Ganze einige Minuten pfannenrühren.

5. Fleisch und Gemüse mit der Sauce überziehen, weiter viel Rühren und die Flüssigkeit einköcheln lassen. 50-75 ml kalte Hühnerbrühe mit 1 geh. TL Speisestärke anrühren und zugeben. Weiter rühren und köcheln lassen, bis die Sauce andickt und die richtige Konsistenz hat.

6. Mit Thai-Jasmin-Reis servieren.

Hinweise:

Das Rezept ist insofern schwer, als sich keine genauen Garzeiten angeben lassen. Den Garfortschritt muss man nach eigenem Gefühl einschätzen. Insbesondere beim Karamellisieren kann man sich leicht verschätzen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023