

Reis mit Schweinefilet und grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen :

200 g Reis,
250 g Schweinefilet,
200 g grüner Spargel,
400 ml Kalbsfond,
ca. 200 ml Wasser,
2 EL Hoisin Sauce,
3 EL Sojasoße,
2 EL Reiswein,
1 Bund (150 g) Frühlingszwiebeln,
2 EL Sesamöl,
Salz, Pfeffer,
15 g frischen Ingwer,
2 Knoblauchzehen,
2 EL Kresse.



Zubereitung :

Zubereitung im Wok – Hinweis

Da es bei der Zubereitung im Wok schnell geht (keine langen Garzeiten) ist es erforderlich alle Zutaten in Schälchen vorbereitet parat zu haben.

Vorbereitung der Zutaten für Reis mit Schweinefilet

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Spargel waschen, die unteren, weißen und holzigen Enden abschneiden. Nicht holziges weißes Ende schälen. Den Spargel in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Den Basmati Reis für Reis mit Schweinefilet..

In ein Sieb geben und mit reichlich heißem Wasser überbrühen. Den Reis zusammen mit dem Fond, Wasser, Sojasoße, Reiswein und Hoisinsauce in einen Topf geben und bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen lassen.

Reis mit Schweinefilet und grünem Spargel im Wok zubereiten :

Die Wok Pfanne auf eine passende oder etwas größere Herdplatte stellen und auf höchste Stufe schalten (9/9). Das Öl hineingeben und wenn es heiß ist, zuerst den Knoblauch und den Ingwer mit dem Fleisch Portionsweise hineingeben. Nicht zu viel auf einmal, damit es keinen Saft zieht. Das angebratene Fleisch in das Metallgitter geben. Bei der letzten Portion die Frühlingszwiebeln zugeben. Kurz durchrühren und die Spargelstücke zugeben. Gut rühren, die Hitze auf 5/9 reduzieren, mit den Gewürzen abschmecken. Den gegarten Reis untermischen.

Anrichten :

Reis mit Schweinefilet und grünem Spargel in Schälchen verteilen. Mit der gehackten Kresse bestreut servieren.