

Schweinefilet mit buntem Gemüse und Erdnusssauce (asiatisch)

Erdnusssauce ist für mich sowieso der Hit! Wie sicherlich aus anderen, auf dieser Homepage vorgestellten Rezepten deutlich wird, liebe ich asiatische Gerichte, in denen Erdnüsse und/oder Erdnussbutter verwendet werden. Was daran so toll ist - ich weiß es nicht. Es schmeckt mir einfach nur super-lecker.

Bei dem hier vorgestellten Gericht gefällt mir besonders, dass die Erdnusssauce (auch Satay- oder Satésauce genannt) extra gereicht wird. Das Saucenrezept eignet sich auch hervorragend für Satéspießchen.

Dass außer den gewöhnlichen 0815-Gemüsesorten hier auch mal Zuckerschoten und grüner Minispargel zum Einsatz kommen, macht dieses Gericht zu einem echten Hingucker (und Hinschmecker), der sich auch ganz besonder für Gäste eignet.



Zutaten (für 4 Portionen)

400 g - 500 g Schweinefilet
1 Zwiebel mittelgroß
4 Knoblauchzehen
150 g Möhren
1 gelbe Paprikaschote
neutrales Speiseöl
150 g Zuckerschoten
100 g grüner Minispargel
Sojasauce
gesalzene und geröstete Erdnüsse (ca. 4 Handvoll)

Für die Erdnusssauce:

3 groß gehäufte EL Erdnussbutter mit Stückchen (knapp ein halbes 340 g - Glas)
200 - 400 ml Kokosmilch
1/2 Tl Chilipulver
1 Knoblauchzehe
1 Tl Tomatenmark
Salz

Zubereitung

Das Schweinefilet gründlich waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Scheibchen schneiden.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Den Knoblauch (also insgesamt 5 Zehen - eine Zehe wird für die Sauce extra beiseite gestellt) zu den Zwiebeln durch die Knoblauchpresse quetschen.

Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden.

Die Paprikaschote entkernen und in dünne Streifen schneiden

Die Erdnüsse grob hacken. Ich fülle die Erdnüsse dazu in einen TK-Beutel, den ich zuknote, lege diesen auf ein Küchenbrett, nehme den Fleischklopper und schlage auf den Beutel ein (hilft auch gut dabei, Aggressionen abzubauen).

Das Öl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen, die Schweinefiletscheibchen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und ungefähr 5 Minuten lang unter ständigem Rühren braten, dann die Möhren, die Paprika, Spargel und Zuckerschoten dazugeben und alles bei großer Hitze etwa 5 Minuten lang schön weiter garen, dabei das Rühren nicht vergessen, mit Sojasauce abschmecken.

Für die Sauce die Erdnussbutter, die Kokosmilch (am besten erst einmal 200 ml = 1/2 Dose), das Tomatenmark, Chilipulver und Knoblauch in einem Topf mischen und alles zusammen langsam erhitzen. Je nachdem, wie dick die Sauce gewünscht wird, die restliche Kokosmilch dazu gießen, alles mit Salz und evtl. zusätzlichem Chilipulver abschmecken.

Das fertige Gericht auf Teller oder Schälchen verteilen, die Erdnusssauce darüber geben, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen.

Dazu passt Reis.