

Kochen mit Klaus

Filet mit Gemüse in Thai-Erdnuß-Sauce (🌶️+)

Zutaten: (Für 5 Personen)

- 650 g Schweinefilet, 3 Zwiebeln, 3 Lauchzwiebeln, 20 g Ingwer,
- 4 Knobizehen, 3 Möhren, 250 g Paprika-Mix, 350 g TK-Asiagemüse,
- 4 EL rote Currypaste, 400 ml Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussöl,
- 3 EL brauner Zucker, 3 EL Weinessig, 130 g geröstete Erdnüsse
- Chilifäden zur Garnierung

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Knobi u. Ingwer fein, Paprika grob würfeln. Zwiebeln in Spalten, Lauchzwiebeln in Ringe, Möhren in Stifte, Filet waschen, trockentupfen u. in Streifen schneiden. Erdnüsse mixen.



2. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Currypaste darin bei mittlerer Hitze anrösten. Kokosmilch hineinrühren u. ca. 1-2 Min. kochen lassen. Erdnüsse, Zucker, 1 TL Salz u. Essig hinzugeben, bei niedriger Hitze ca. 15 Min. einköcheln lassen.



3. Filet in Öl anbraten u. herausnehmen. Im Bratfett Zwiebeln, Knobi u. Ingwer andünsten. Möhren, Paprika u. TK-Gemüse mitbraten, Erdnußsauce unterheben u. alles für 15 Min. köcheln lassen. Filet zugeben u. erwärmen. Mit Sojasauce abschmecken.



Tipp des Chaoten:

Mit Chilifäden garniert zu Woknudeln anrichten.

