

Kochen mit Klaus

Knuspriges Schweinefilet mit Reis & Ei

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 250 g Langkornreis, 600 g Schweinefilet, Öl, Butter, 1 EL Kurkuma,
- 7 EL Speisestärke, 5 Eier, 2 TL br. Zucker, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln,
- 4 Knobizehen, 3 Lauchzwiebeln, 15 g Ingwer, 2 rote Paprika,
- 4 Möhren, 1 Glas Bambussprossen, 250 g br. Champignons,
- Koriander, je 4 EL Sojasauce, Teriyaki-Marinade, Hoisinsauce

Zubereitung:

1. Reis mit 0,5 l Salzwasser aufkochen, bei kleiner Hitze abgedeckt 20 Min. köcheln lassen. Filet parieren, in dünne Scheiben schneiden, salzen u. pfeffern. Kurkuma, Stärke, 2 Eier, Zucker, etwas Wasser verquirlen u. Filet darin gleichmäßig darin wenden. Gemüse putzen.



2. Zwiebeln achteln, Knob, Ingwer fein, Paprika grob würfeln, Pilze in Spalten, Möhren in Stifte schneiden, Sprossen abgießen. Fleisch in heißem Öl knusprig braten, entnehmen u. im Ofen warmhalten. Zwiebeln, Knob, Ingwer im Bratfett glasig dünsten, Gemüse u. Sprossen mitbraten. Saucen einrühren, Reis unterheben u. warmhalten.



3. Rest Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer u. Koriander würzen. In heißer Butter stocken lassen. Omelett entnehmen, in Streifen schneiden u. unterheben. Filet auf dem Gemüse-Reis servieren.



Tipp des Chaoten: Mit Koriander garniert servieren.

