

Kochen mit Klaus

Schweinefilet in Thai-Erdnuss-Sauce (🌶️)

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 600 g Schweinefilet, 3 Zwiebeln, 5 Lauchzwiebeln, 25 g Ingwer,
- 4 Knobizehen, 4 Möhren, 2 rote Paprika, 350 g TK-Asiagemüse,
- 195 g rote Currypaste, 400 ml Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussöl,
- 3 EL brauner Zucker, 3 EL Weinessig, 130 g geröstete Erdnüsse
- 3 EL Fischsauce, Chilifäden zur Garnierung, getr. Koriander

Zubereitung:

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



2. Erdnüsse mixen. Currypaste in 3 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Kokosmilch hineinrühren u. 2 Min. kochen lassen. Erdnüsse, Zucker, 1 TL Salz, Fischsauce u. Essig hinzugeben, bei niedriger Hitze ca. 15 Min. einköcheln lassen. Evtl. etwas binden.



3. Filet in Öl anbraten u. herausnehmen. Im Bratfett Zwiebeln u. Möhren anbraten. Paprika, TK-Gemüse u. restl. Gemüse mitbraten, Erdnuss-Sauce unterheben u. alles für 15 Min. köcheln lassen. Filet zugeben u. erwärmen. Mit Sojasauce u. Koriander abschmecken.



Tipp des Chaoten:

Mit Chilifäden garniert zu Thai-Jasminreis anrichten.



Erstellt von Klaus am 18.05.2023