

Schweinefilet mit buntem Gemüse und Kimchi

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 1 Süßkartoffel
- 100 g Erbsen
- 1 Schalotte
- 8 Stangen grüner Spargel
- 1 kleine Stange Lauch
- etwas Pflanzenöl
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Feigensenf
- 0.5 Bio-Limette

Das Gemüse putzen, wenn nötig schälen, und dann würfeln. In einer großen Pfanne in Öl knackig anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und den Feigensenf einrühren. Die Schale der Limette hineinreiben und mit Limettensaft abschmecken.

Zutaten für das Fleisch:

- 400 g Bio-Schweinefilet
- etwas Pflanzenöl
- 4 EL gemischte Nüsse
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Sojasoße
- Kimchi

Das Filet portionieren und scharf in Öl anbraten. Herausnehmen, ruhen lassen und dann die Pfanne wieder erhitzen. Das Filet hineingeben und die Nüsse mit anbraten. Etwas Ahornsirup dazugeben und die Nüsse darin schwenken. Die Nüsse aus der Pfanne löffeln und die Sojasoße über das Fleisch geben. Kurz aufkochen und die Fleischstücke mit dem restlichen Ahornsirup glasieren.

Mit dem Gemüse und Kimchi (vom Markt oder aus dem Asia-Laden) anrichten.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 02.07.2021

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen