

Vogel's Rezeptbox

Süß-scharfe Wokpfanne mit Schweinefleisch und Gemüse



Zubereitung:

- Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Ingwer schälen und sehr fein hacken.
-
- Ingwer, Sojasoße, Blütenhonig und Pfeffer verrühren. Das Schweinegeschnetzelte damit mischen, abdecken und kalt stellen, bis das Gemüse vorbereitet ist.
-
- Glasnudeln ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden. Bohnen, Ananasstücke und Sojakeime abtropfen lassen. Glasnudeln abgießen.
-
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne oder, falls vorhanden, im Wok erhitzen. Geschnetzeltes zusammen mit der Marinade bei starker Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren braten.
-
- Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie abdecken und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben und portionsweise Karotten, Champignons und Paprika anbraten.
-
- Geschnetzeltes zusammen mit Sojakeimen, Bohnen, Ananas und Glasnudeln in die Pfanne geben und erhitzen.
-
- Hühnerbouillon und Speisestärke in 100 ml Wasser rühren. Bouillon in die Pfanne gießen, erhitzen und alles gut mischen. Zum Schluss mit Erdnüssen bestreuen. Bunte Pfanne zusammen mit dem Reis
-
-

- **Zutaten (4 Personen):**

200 g Basmatireis
1 Stück Ingwer, walnussgroß
3 EL Sojasoße
1 EL Blütenhonig
Pfeffer
500 g Geschnetzeltes vom Schwein
50 g Glasnudeln
2 Karotten
100 g Steinchampignons
1/2 rote Paprika
125 g feine Prinzessbohnen aus der Dose
125 g Ananas in Stücken aus der Dose
100 g Sojakeime aus dem Glas
4 EL Pflanzenöl
2 TL instant Hühnerbouillon
1 EL Speisestärke
2 EL ungesalzene Erdnüsse