

# CHOP SUEY

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten:

- 400 g Schweinefilet

### Marinade:

- 5 EL Sojasauce
- 3 EL Reiswein
- 1 TL brauner Zucker
- 2 cm Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

### Gemüse:

- 150 g Sojabohnensprossen
- 150 g Bambussprossen
- 100 g Zuckerschoten
- 50 g Black Fungus Pilze
- 2 Karotten / Möhren
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml instant Gemüsesuppe
- 1 TL Stärkemehl
- Sesamöl zum Braten
- 3 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung:

Für die Marinade Sojasauce, Reiswein, braunen Zucker, geschälten und sehr fein gehackten Ingwer, Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Schweinefilet in schmale Streifen schneiden, in die Marinade einlegen und 1 Stunde ziehen lassen.

Pilze in Wasser einweichen. Lauchzwiebel putzen, die unschönen Teile vom Grün entfernen, den Rest in dünne Ringe schneiden. Karotten schälen und julienne (in schmale Streifen) schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zuckerschoten waschen, Bambussprossen und Sojabohnensprossen aus dem Glas nehmen und gut abtropfen lassen.

Schweinefiletstücke aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. In einer Wokpfanne etwas Sesamöl erhitzen, das Fleisch darin rasch zu goldbrauner Farbe braten, danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Lauchzwiebel, abgetropfte Pilze, Knoblauch, und Karottenstreifen im Bratrückstand anrösten (eventuell etwas Öl nachgießen), danach mit Sojasauce und Gemüsesuppe aufgießen, Zuckerschoten, Bambussprossen und Sojabohnensprossen dazugeben und alles bissfest dünsten.

Nun die Schweinefiletstreifen zum Gemüse geben, gut vermengen und kurz köcheln lassen damit das Fleisch wieder warm wird. Sauce mit in 1-2 EL kaltem Wasser verquirltem Stärkemehl binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.