

Schweinefilet aus dem Wok

Zutaten für 2 Personen:

- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 3 EL Zitronensaft
- 300 g Schweinefilet
- 500 g Mangold
- 2 kleine gelbe Paprika
- 1 Stück frischer Ingwer
- etwas Sojasauce
- 2 TL Honig



Zubereitung:

1. Filet abspülen, abtupfen und in feine Streifen schneiden. Öl im Wok erhitzen. Filet darin circa 4 Minuten braten, herausnehmen. Knoblauch, Ingwer und Chili hacken. Im Bratfett andünsten.

2. Mangold und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. In den Wok geben und unter Rühren kurz anbraten. Das Fleisch miterhitzen. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Honig abschmecken. Dazu passt Basmatireis.

Pro Person:

- 365 kcal
- 39 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 22 g Kohlenhydrate