

# Schweinefilet mit Wokgemüse ★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 Baby-Ananas
- 350 g Schweinefilet
- 4 TL Rapsöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 3 EL Sojasauce
- 200 ml Gemüsebrühe 1 TL Stärke

Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 4 cm breite Stifte schneiden. Mungobohnensprossen kalt abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Schweinefilet in Streifen schneiden.

In einem Wok 1 TL Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten etwa 3 Minuten braten; mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Fleisch mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseite stellen. Die Möhren in 2 weiteren TL Öl etwa 4-5 Minuten braten und ebenfalls herausnehmen. Frühlingszwiebeln, Sprossen und Ananas im restlichen Öl 1-2 Minuten braten.

Gemüse, Sprossen, Ananas und Fleisch in den Wok geben. Sojasauce, Gemüsebrühe und Stärke verrühren; über Fleisch und Gemüse gießen. Aufkochen und noch einmal mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen.

## Tipp:

Schneller geht es mit einer Wok-Gemüse-Mischung aus der Tiefkühltruhe.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. **382 kcal**, 44 g Eiweiß, 11 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

