

Geschnetzeltes Asia-Style

mit Rotkohlsprossen und frittierten Karottenjulienne

für zwei Personen

200 g Schweinegeschnetzeltes (Schnitzel o. Lende)

1 El Stärke

1 Zwiebel

½ Glas Sojasprossen

1 Tasse Erbsengrün (oder Lauch)

2 mittlere Karotten

1 Tasse Rotkohlsprossen

3 El Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika, Sojasoße; Knoblauch, Ingwer Chilli nach persönlichem Geschmack



1 Liter Pflanzenöl zum Frittieren

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Sojasoße, Knoblauch, Ingwer und Chilli marinieren. Die Karotten schälen, in dünne Scheiben (längs) und dann schräg in dünne Streifen (Julienne) schneiden oder einen Juliennehobel verwenden, eine grobe Küchenreibe tut's zur Not auch. Das Öl auf 160 bis 180°C erhitzen (Pfanne, Topf, Wok oder Fritteuse) und die Karotten darin frittieren bis kein Wasserdampf mehr aufsteigt und sie langsam braun werden. Mit einem Schaumlöffel auf einen Teller mit Küchenkrepp geben und warmhalten.

Das Fleisch mit 1 El Stärke vermischen und in einer Pfanne oder Wok mit dem Olivenöl scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Zwiebeln mit braten bis sie glasig werden, dann die anderen Gemüse zugeben. Gelegentlich umrühren.

Die Karottenstreifen auf einem Teller anrichten und mit Hilfe einer Backausstechform die Rotkohlsprossen in Form bringen. Das Fleisch dazu geben und mit etwas Sojasoße in einem Schälchen servieren. Wer möchte kann sich natürlich auch etwas Reis oder Nudeln dazu kochen.

Guten Appetit!