

Schweinefilet mit Sojasprossen

Fleisch - Schwein

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten } ½ Stunde

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Schweinefilet	g	500	750
Sojabohnensprossen	g	500	750
Öl	EL	4	6
Weißwein	ml	200	300
Sahne	ml	200	300
Sojasauce	ml	60	90

VORBEREITEN:

1. Fleisch schnetzeln.
2. Sojabohnensprossen waschen und gut abtropfen lassen.

ZUBEREITUNG:

1. In einer schweren, großflächigen, sehr heißen Pfanne Öl erhitzen und darin das geschnetzelte Fleisch unter ständigem Wenden goldbraun anbraten.
2. Sojasprossen zugeben und 1 Minute mitbraten.
3. Wein, Sahne und Sojasauce darüber gießen, umrühren und einmal aufkochen lassen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Baguette, Tomatensalat
- * Trockener Weißwein, Bier