

Steirischer Wok



Hauptspeise
Rezeptart



60 Minuten
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefilet
1 Eiklar
1 EL Stärkemehl
1 TL Erdnussöl
Salz, Pfeffer
2 – 3 EL Erdnussöl
300 g Kürbisfleisch (Butternut, Napoli)
1 Bund Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Braunzucker
1 EL Currypaste
1 EL Reisessig
2 EL Sojasauce
125 ml Wasser oder Brühe
50 g geröstete Kürbiskerne
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Frische Kräuter

Zubereitung

Schweinefilet in Streifen schneiden, Eiklar leicht aufschlagen, mit Stärkemehl und 1 TL Erdnussöl vermengen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Marinade geben und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Wok erhitzen, etwas Erdnussöl hinein geben und das marinierte Fleisch in mehreren Portionen anbraten und wieder heraus nehmen, beiseite stellen. Kürbis und Frühlingszwiebel in größere mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Erdnussöl im Wok erhitzen und Kürbis 4 Minuten anbraten, Frühlingszwiebel zugeben und kurz mitbraten. Gemüse an den Wokrand schieben, fein gehackten Knoblauch in etwas Kürbiskernöl in der Mitte des Wok anschwitzen. Zucker, Essig, Sojasauce, Currypaste und Wasser zugeben, mit Gemüse vermischen und alles 3 Minuten kochen lassen. Abschließend das Fleisch zugeben und erhitzen.

Gericht auf Teller anrichten und mit Steirischen Kürbiskernen und frischen Kräutern bestreuen.

Tipp: Als Beilage gedünsteten Basmati-Reis reichen oder vorgegarte Wok-Nudeln beim Gemüse mitbraten.

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch