Schnelles Schweinsgeschnetzeltes mit Ingwer- und Kefenstreifen

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Geschnetzeltes vom Stotzen vom Schweizer Schwein
	grob geschroteter schwarzer Pfeffer
400 g	Kefen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Ingwerwurzel, ca. 3 cm lang
1	Bio-Zitrone
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
2 dl	Apfelsaft

Nährwerte

1 Portion (ohne Basmatireis) enthält ca.:

369	kcal
36 g	Eiweiss
17 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

100% Gentech-freies Futter.

Die Futtermittel fu?r unsere Nutztiere enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Schweinsgeschnetzeltes 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen.

2. Kefen waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale mit einem Zestenreisser fein abziehen oder mit einem Sparschäler dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden.

3 Zwei Drittel des Öls in einer schweren Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Schweinsgeschnetzeltes darin portionsweise 2–3 Minuten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4 Restliches Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und Zwiebel hineingeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ingwer zugeben und etwas karamellisieren lassen. Kefen zugeben und andünsten. Salzen, mit Apfelsaft ablöschen und unter Rühren 3–4 Minuten garen.

5 Das Fleisch wieder zugeben, einmal kurz erhitzen, Zitronenschale zugeben und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Basmatireis mit gerösteten Kokosraspeln.