

Yuan-Mei-Schweinefilet mit Glasnudelsalat und Erdnüssen

⌚ 40 Min

Original
Fleisch



FÜR 2

ZUTATEN

(B) Salz, Pfeffer, Zucker

8 g Yuan Mei

ca. 300 g Schweinefilet

(B) 1 EL Butter

(B) 2 EL Öl

100 g Glasnudeln

½ Bund Frühlingszwiebeln*

1 Spitzpaprika, rot

½ Salatgurke*

1 Mini-Romana

½ Limette, behandelt*

25 g Erdnüsse, ges., ger.

2×10 ml Sojasauce

(B) 1 EL Honig

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

großer Topf, Auflaufform,

große Pfanne, große Schüssel,

Sieb, Salatschleuder,

Alufolie, kleine Schüssel

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 150° C (Umluft) vorheizen. Im Topf **Salzwasser** (ca. 2 l) zugedeckt aufkochen. **Yuan-Mei-Gewürzmischung** in die Auflaufform geben. **Schweinefilet** waschen, trockentupfen und darin wälzen.

2 1 EL **Butter** mit 1 EL **Öl** in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fleisch** rundherum ca. 2 Min. anbraten, zurück in die Auflaufform geben und ca. 15 Min. im Ofen fertig garen.

3 Indes **Glasnudeln** in die große Schüssel geben, mit kochendem **Salzwasser** auffüllen und ca. 3–4 Min. ziehen lassen (**Nudeln** sollen glasig sein). Danach absieben, einen Teil des **Wassers** auffangen und **Nudeln** gut abtropfen lassen (siehe Tipp).

4 ½ Bund **Frühlingszwiebeln*** waschen, Strünke entfernen und schräg in sehr feine Ringe schneiden. **Spitzpaprika** waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. ½ **Gurke*** waschen, halbieren, das Ende entfernen und schräg in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Scheiben** anschließend in 0,5 cm feine Streifen schneiden. **Romanasalat** längs halbieren, Strunk entfernen, waschen, trockenschleudern und quer in feine Streifen schneiden.

5 **Fleisch** aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen. **Limette** heiß waschen, halbieren und den **Saft** der ½ **Limette*** auspressen. **Erdnüsse** grob hacken. In der kleinen Schüssel **Sojasauce**, ca. 50–70 ml **Nudelwasser**, 1 EL **Limettensaft**, 1 EL **Honig** und 1 EL **Öl** verrühren.

6 **Dressing** und **Gemüse** mit den **Nudeln** in die große Schüssel geben, gut durchmischen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. Das **Schweinefilet** schräg aufschneiden, zusammen mit dem **Salat** auf Tellern anrichten und mit den **gehackten Erdnüssen** garniert servieren.

Guten Appetit!

TIPP

Die Glasnudeln sind sehr lang. Damit sie sich besser essen lassen, empfiehlt es sich, diese nach dem Kochen mit einer Schere zu halbieren bzw. grob zu zerschneiden.

Du findest das Gericht lecker? Dann mach' ein Foto und teile es auf:



#kochzauberfood

NÄHRWERTE	je 100 g	p.P.
Brennwert:	116 kcal 484 kJ	650 kcal 2721 kJ
Fett:	4,7 g	26 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate:	11 g	61,8 g
davon Zucker:	10,6 g	59,1 g
Eiweiß:	7,3 g	40,7 g
Salz**:	0,1 g	0,5 g

**entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

ALLERGENE

Gluten, Erdnüsse, Soja, Milch

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.