
CHOP SUEY

400g Schweinefilet*

in schmale Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, dazu

1 gestr. TL schwarzer Pfeffer

1 gestr. TL Curry

3 EL Sherry oder Weinbrand

1 EL Speisestärke

geben, mischen, zugedeckt mindestens 30 Minuten stehen lassen.

150g Sojasprossen

250g Möhren

1 – 2 Stangen Porree

2 Zwiebeln

waschen bzw. abtropfen lassen.

putzen, in Streifen schneiden.

putzen, in Streifen schneiden.

putzen, in Streifen schneiden.

Reis

kochen.

Fleisch aus der Marinade heben und scharf anbraten. Fleisch in einen Topf umfüllen.

Gemüse außer Sojasprossen anbraten, dann in den Topf geben.

125ml Brühe

3 EL Sojasauce

1 Prise Zucker

Salz

und die Marinade zugeben. Sojasprossen zugeben, ca. 3 Minuten kochen.

* oder Rind, Huhn, Thunfisch, Quorn/Tofu

