

Asiatische Gemüsepfanne mit Schweinefleisch

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

200 g	Schweinefilet	1	Brokkoli
1	Lauch	1	grüne Paprika
1	gelbe Paprika	1	Möhre
200 ml	Milch	1 TL	Backpulver
100 g	Mehl	1 El	Sojasauce
	schwarzer & weißer Sesam		

Zubereitung

Die Möhre in Streifen, die Paprika in große Würfel, Brokkoli und Lauch in Scheiben schneiden.

Das gesiebte Mehl mit dem Backpulver mischen.

Die Milch und das Mehl glatt rühren.

Das Gemüse in wenig Öl anbraten, Salz und Sojasoße hinzufügen.

Darauf das in dünne Streifen geschnittene Fleisch in diese Mischung tauchen und in etwa 200 ml Öl, das auf 180°C erhitzt wurde, braten, bis es auf allen Seiten goldbraun und knusprig ist.

Das Fleisch auf dem Gemüsebett servieren und mit weißem und schwarzem Sesam würzen.