

Schweineherz asiatisch mit Gemüse



Leckere Innereien mit Gemüse asiatisch

Diesmal ein schnelles, einfaches Essen, das aber nichtsdestotrotz sehr schmackhaft ist.

Es ist mal wieder die Zeit, einige schnelle, asiatische Gerichte zuzubereiten. Die Schweineleber asiatisch, die ich gestern mit Sojasauce zubereitet habe, hat mich überzeugt.

Diesmal bereite ich Schweineherz zu, das ich in kurze Streifen schneide. Dazu einige Gemüsesorten. Alles jeweils nur kurz im Wok pfannengerührt. Dazu Reis. Die Zubereitung dauert gerade mal 20 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- $\frac{1}{2}$ grüne Peperoni
 - 1 Wurzel
 - $\frac{1}{4}$ rote Spitzpaprika
 - 2–3 grüne Bohnen
 - ein Stück Ingwer
 - 2 EL dunkle Sojasauce
 - trockener Weißwein
 - Öl
- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

3 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Reis dazugeben. Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schweineherz in dünne Scheiben und dann in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Peperoni, Spitzpaprika und Bohnen putzen. Ingwer kleinschneiden. Wurzel in kurze Stifte schneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika und Bohnen grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen 1–2 Minuten pfannenrühren. Dann das restliche Gemüse dazugeben und 1–2 Minuten pfannenrühren. Schließlich noch das Herz dazugeben und ebenfalls 1–2 Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten und Herz-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.