

Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne



Einfach. Schnell. Schmackhaft.

Etwas Schnelles. Wenig Vorbereitung, kurze Garzeit. Einfach, schmackhaft und dennoch eine ganze Mahlzeit. Selbst die Beschreibung der Zubereitung ist mit wenigen Sätzen getan.

Einzig die Brechbohnen habe ich vorher einige Minuten in kochendem Wasser vorgegart, da rohe Bohnen giftig sind.

Gewürzt wird mit Thai-Curry und Zitronensaft. Ersteres für Aroma und Schärfe, letzteres für Säure. Sehr schmackhaft.

Das Gericht kann man auch im Wok zubereiten, denn ich pfannenrühre alle Zutaten zusammen nur einige Minuten in der Pfanne in heißem Öl. Dann wird alles gewürzt, sofort angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegeschnetzeltes
- 3 Brechbohnen

- 5 Zuckerschoten
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 2 Chinakohlblätter
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Brechbohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Im kochenden Wasser 5 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.



Sehr lecker.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Curry und Salz

würzen. Zitronensaft darüber geben. Alles verrühren, auf einen Teller geben und servieren.