

Chop Suey

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Frühlingszwiebel
- 3 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Shiitakepilze
- 600 g Schweinshuft
- 50 g Cashewkerne
- 2 EL Erdnussöl
- 2-3 EL Sauce mit Austerngeschmack
- 200 g tiefgekühlte Kefen
- 0,5 dl Geflügelbouillon
- Salz
- Pfeffer

1. Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden, beiseitestellen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein schneiden. Shiitake je

nach Grösse halbieren. Fleisch in Faser- richtung längs in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Dann diese gegen die Fasern in 5 mm dicke Streifen schneiden.

2. Cashewkerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie etwas Farbe annehmen. Öl im Wok oder in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch bei grosser Hitze anbraten. $\frac{1}{3}$ der Austernsauce begeben, kurz einkochen. Fleisch herausheben und warm halten.

3. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in derselben Pfanne andünsten. Kefen und Pilze begeben, mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Mit restlicher Austernsauce abschmecken. Gemüse knapp weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

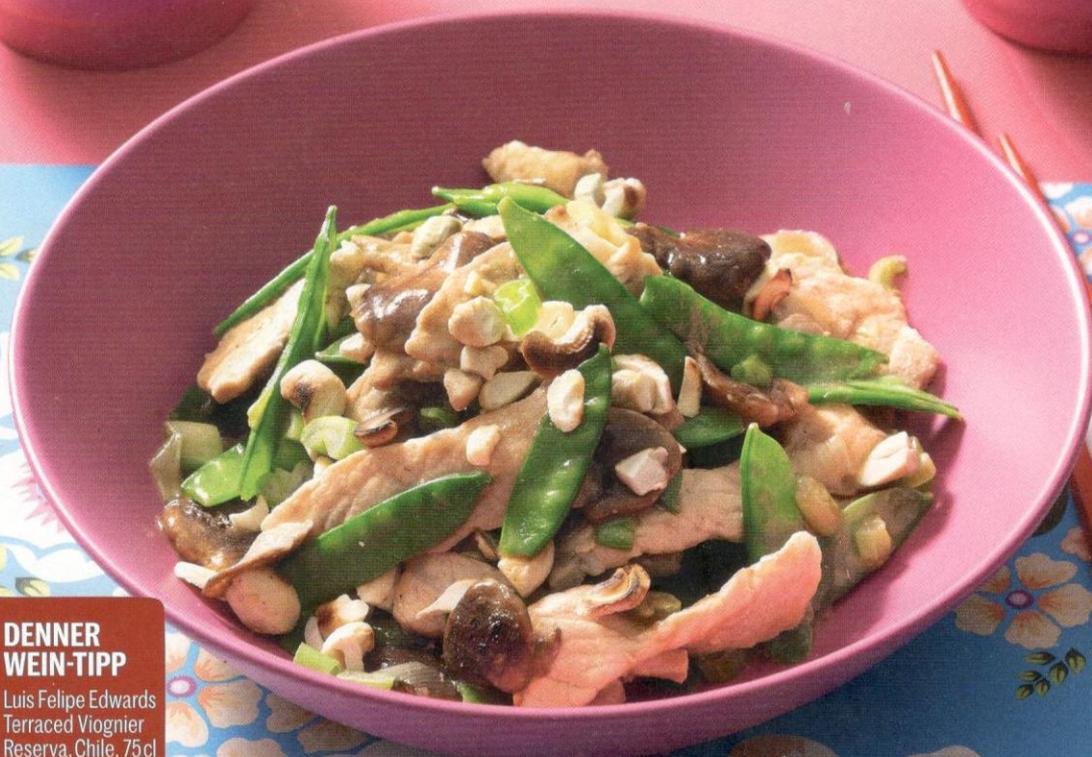
Fleisch beigegeben, mischen. Chop Suey mit Frühlingszwiebelgrün und Cashew- kernen anrichten und sofort servieren. Dazu passt Parfümreis.

TIPP Schneller gehts mit Schweins- geschnetzeltem von der Huft.

ZUBEREITUNG

 ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 22 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/410 kcal



DENNER WEIN-TIPP

Luis Felipe Edwards
Terraced Viognier
Reserva, Chile, 75cl

9.80