Schweinefleisch mit Brokkoli

Für 2 Personen

250g Schweinefilet (oder mageres Schnitzelfleisch)

2 TL Speisestärke

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250g Brokkoli

100g Chinakohl

2 EL Sojasauce

6 EL Hühnerbrühe

2 TL Zucker

1 TL Sesamöl

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (etwa 1 cm lang)

5-6 EL Öl

1.) Das Fleisch quer zur Faser in hauchdünne Scheibchen von etwa 3 x 4 cm Größe schneiden, mit 1 ½ TL Stärke überpudern, salzen und pfeffern. Alles in das Fleisch einmassieren.

2.) Brokkoli waschen und putzen, dabei die Röschen von den Stielen schneiden. Die Stiele schälen und in 1 an schmale Abschnitte teilen. Die Stiele 2 Minuten, die Röschen nur 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Chinakohl putzen und in breite Streifen schneiden.

3.) Sojasauce, Brühe, Zucker, 14 TL Stärke und Sesamöl verquirlen.

4.) Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, im heißen Öl in einer Pfanne oder im Wok andünsten. Bevor sie Farbe zu nehmen beginnen, die Fleischscheiben zufügen. Unter schnellem Rühren bei starker Hitze rundum knusprig braten, dann mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen.

5.) Brokkoli und Chinakohl im verbliebenen Fett ebenfalls bei starker Hitze schnell pfannenrühren, dabei salzen. Sobald das Gemüse von einem zarten Ölfilm überzogen st, die Würzsauce angießen. Einmal aufkochen. Die Fleischscheiben wieder zufügen und ebenfalls erhitzen.