

# Bunte Wokpfanne mit Schweinefilet

Moin Moin

Heute Mittag überkam mich der Hunger nach etwas Gewokten  
Schnell an den Kühlschrank und die Vorräte überprüft  
Siehe da ein Schweinefilet

Da viel mir doch die Sache aus dem Forum ein, der hatte doch auch was mit  
Filet gemacht

Das Filet habe ich klein geschnitten und in 1EL Helle Sojasauce, 1TL Salz, 1  
Eiweiss & 2TL Stärke mariniert

Zum Fleisch gab es noch 1 Paprika, 1 Karotte, 1/2 Gurke, 1x braune  
Champignons, 1 Gemüsezwiebel, 1 Tasse Cashewnüsse und Knoblauch

Für die Sauce hatte ich 500ml Hühnerbrühe, 3EL Zucker, 1EL Dunkle Sojasauce,  
2TL Stärke & 2EL Chilibohnenpaste

**Wie gefällt dir der Beitrag?**

[ratings]

---

*Du benötigst weitere Informationen?*

*Du möchtest Anregungen oder Kritik loswerden?*

*Dann hinterlasse mir doch unten einen Kommentar*

LG Olbi





