

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Scharfes Gemüse mit Ötscherland-Schweinslungenbraten

Zutaten

(4 Personen)

- 2 EL Honig
- 1 Chilischote (gehackt)
- 15 g frischer Ingwer (gehackt)
- 1 Kohlrabi
- 200 g Brokkoliröschen
- 2 Pak-Choi (in Streifen geschnitten)
- 150 Erbsen
- Olivenöl
- Zitronenpfeffer
- Salz
- 2 Schweinslungenbraten (zugeputzt und in Medaillons geschnitten)
- Pfeffer
- Grillgewürz

Quelle: ORF extra

Zubereitung

Für den Ansatz Honig in einer Pfanne erhitzen und mit Chili und Ingwer verfeinern.

Kohlrabi schälen, würfelig schneiden und zum Ansatz geben (braucht am längsten). Dann Brokkoli und das Weiße vom Pak-Choi hinzufügen. Zuletzt Pak-Choi-Grün und die Erbsen mitgaren lassen. Mit Olivenöl, Zitronenpfeffer und Salz abschmecken.

Medaillons mit Salz, Pfeffer und Grillgewürz würzen, mit Olivenöl beträufeln, dieses leicht einmassieren und das Fleisch in einer Pfanne auf beiden Seiten unter mehrmaligen Wenden braten.

Je 2 Medaillons auf dem scharfen Gemüse anrichten.