



ALLTAGS
CHEF by **Tefal**

Geschabtes Schweinefilet

TOM KHA STYLE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 20 Min. Garen

ZUTATEN:

Salz

600 g Schweinefilet (ohne Fett und Sehnen)

2 EL Mehl

250 g Möhren (geschält)

300 g festkochende Kartoffeln (geschält)

150 g Zuckerschoten

50 g Cashewkerne (grob gehackt)

1 EL Kokosöl

1–2 EL Tom-Kha-Paste (Asiamarkt)

400 ml Kokosmilch

250 ml Gemüfefond

1 kleines Bund Koriandergrün



ZUBEREITUNG:

- 1 Wasser aufkochen, leicht salzen. Das Fleisch quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden/schaben und mit Mehl mischen.
- 2 Möhren in dünne Scheiben, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Beides im kochenden Wasser 10 Min. fast weich garen.
- 3 Gewaschene Zuckerschoten schräg dritteln. Cashews in der Tefal Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten. Umfüllen, Pfanne trocken auswischen.
- 4 Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, das Fleisch in der Pfanne 4 Min. rundum anbraten, dabei die Stücke voneinander lösen.
- 5 Tom-Kha-Paste einrühren und 1 Min. mitbraten. Kokosmilch und Fond angießen. Fertige Kartoffeln und Möhren mit den Zuckerschoten zum Fleisch geben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln. Koriander fein schneiden. Den Pfanneninhalt mit Salz abschmecken.
- 6 Schweinefleisch mit Gemüse und reichlich Sauce auf tiefe Teller verteilen und mit Cashews sowie Koriandergrün bestreut servieren. Nach Belieben Basmatireis dazu reichen.