

Cong bao rou Schweinsfilet mit Lauch

Zutaten (für 2-3 Personen):

400 g Schweinsfilet (F)
3 TL Öl (E)
1 Stück Lauch (M)

für die Fleischmarinade:

1 Eiklar (E)
1 TL Salz (W)
1 TL Zucker (E)
1/2 TL Apfelschnaps (M)
2 TL Sojasauce (W)
2 TL Maisstärke (E)



5 Elemente:

H = Holz (sauer) / F = Feuer (bitter) / E = Erde (süß) / M = Metall (scharf) / W = Wasser (salzig)

Zubereitung:

Das Schweinsfilet in dünne Scheiben schneiden - am besten auf einem Holzbrett, damit auch dieses Element in das Gericht einfließt. Den Lauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten gut miteinander vermischen, das Fleisch damit marinieren und mind. 10 min. ziehen lassen.

Pfanne erhitzen und 3 TL Öl hineingeben. Nun die Filetstücke kurz anbraten, das Fleisch muss zart und weich bleiben. Die Farbe des Fleisches soll weiß sein. Nun den Lauch dazu geben und leicht verteilen. Sobald alle Zutaten schön warm und bissfest sind, ist das Gericht fertig.

Hinweis:

Dieses Gericht wird das ganze Jahr über gegessen, da das Schweinefilet dem Körper Energie gibt und der Lauch besonders gut für den Magen ist.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Yin Chun Lei



Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf
Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf

Tel: 03333-3211-0
reservierung@dersteirerhof.at

www.dersteirerhof.at