

Japanische Bratfilets mit fruchtigem Gemüseragout

Tipp:

Als Beilage zu Teigwaren, Jasmin- oder Basmatireis servieren.



Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

2	Pack	Japanische Bratfilets von Taifun (4 Filets)
100	g	Karotten
100	g	Kirschtomaten
100	g	Paprika grün
100	g	Lauchzwiebeln
60	g	Ananas
1	EL	Rosinen
3	EL	Sonnenblumenöl
1	EL	Curry
100	ml	Gemüsebrühe
etwas		Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer frisch gehackt

Zubereitung:

Japanische Bratfilets der Länge nach halbieren und in feine Stückchen schneiden. Das Gemüse und die Ananas waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Bratpfanne mit etwas Öl erhitzen und auf mittlere Hitze regulieren.

Japanische Bratfilets einlegen und von allen Seiten anbraten. Zunächst Karotten und Paprika zu den Bratfilets geben und 3 bis 5 Minuten dünsten.

Anschließend Lauchzwiebeln, Tomaten, Ananas und Rosinen zumengen.

Im Anschluss mit Curry und Ingwer würzen.

Gemüsebrühe angießen und weitere 1-2 Minuten garen.

Mit den übrigen Gewürzen abschmecken.