

Algenpasta an Pak Choi mit Schweinefilet

Das brauchst du dafür

400 g Pak Choi
1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Dose Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1 Dose passierte Tomaten
1 mittelgroße Süßkartoffel
300 g Kichererbsen (Tetra Pack)
Salz, Pfeffer, Olivenöl
1 Glas geräucherter Paprika
500 g Algenpasta
Salz bei Bedarf



So wird es gemacht

Den Pak Choi halbieren und in Streifen schneiden, die Paprika ebenfalls. Die Zwiebel putzen, halbieren und in Scheiben schneiden, die Süßkartoffel würfeln.

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, dann die Süßkartoffel und den Paprika zugeben. Jetzt den Pak Choi und die Kichererbsen inklusive Saft ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Bei schwacher Hitze ca. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist.

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Danach im Backofen bei 120° Grad bis zum Servieren warm halten. Die Algenpasta nach Packungsanleitung kochen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.



Dauer
60 Minuten



Aufwand
Einfach

Küchen
SCHNACK.DE