



Bauernmarkt im Internet:  
[www.bauernmarkt-olpe.de](http://www.bauernmarkt-olpe.de)



Probieren Sie mal zum Fest das...

## Rezept des Monats

Dezember 2007



### *Gulasch vom marinierten Schweinefilet*

- Zutaten:**
- 3 Zwiebeln
  - (4 Personen) • 3 Knoblauchzehen
  - ½ Chilischote, ½ l Rotwein
  - 9 EL salzige Soja-Soße
  - 9 EL Süße Soja-Soße
  - 3 EL flüssiger Honig
  - 800 g Schweinefilet
  - 4 Tomaten, 250 g Champignons
  - 2 EL Öl, 2 EL Mehl
  - 5 EL Schlagsahne
  - 400 g Bandnudeln
  - Salz, Petersilie



### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Chili entkernen und hacken. Mit den Soja-Soßen, Honig und 3/8 l Wasser verrühren. Fleisch würfeln. Marinade darüber gießen. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
  2. Tomaten waschen, vierteln und in Spalten schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden,. Fleisch abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Im heißen Öl gut 5 Minuten braten, heraus nehmen.
  3. Pilze im Bratfett 3-4 Min. braten, Tomaten 1 Min. mitbraten. Fleisch zufügen, Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Mit ¼ l Wasser, der Marinade und Sahne ca. 10 Min. schmoren, abschmecken.
  4. Nudeln nach Vorschrift kochen, abgießen und mit dem Gulasch anrichten. Mit Petersilie garnieren.
- Dazu schmeckt ein kräftiger, trockener Rotwein.



*Guten Appetit !*

