

Gebratener Spitzkohl mit Schweinefilet und Yakitori-Sauce



Zubereitungszeit **40 Minuten**

Kalorien pro Portion **266**

Zutaten für 4 Personen

320 g Schweinefilets

600 g Spitzkohl

100 g Möhren

4 Frühlingszwiebeln

3 EL Pflanzenöl

Salz

gemahlener Pfeffer

120 ml Kikkoman YAKITORI Sauce

1. Schweinefilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Bei dem Kohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, Strunk entfernen und Kohl in mundegerechte Stücke schneiden.
3. Möhren schälen und waschen, Frühlingszwiebeln putzen und mit Möhren in Streifen schneiden.
4. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Filet, Kohl, Möhren und Frühlingszwiebeln darin ca. 5-8 Minuten anbraten.
5. Gebratenen Spitzkohl und Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und warm halten.
6. YAKITORI Sauce im Bratensatz erhitzen, gebratenen Spitzkohl mit Schweinefilet damit garnieren und servieren.

Guten Appetit!