

Schweinefleisch chinesisch



Die chinesische Küche ist sehr schmackhaft und gesund.

Man braucht für dieses Gericht nicht unbedingt einen Wok so wie ich ihn verwende; es reicht auch eine Bratpfanne, die große Hitze entwickeln kann, so daß die Bestandteile des Gerichts noch Biss behalten.

Zutaten

- 6 EL süße Sojasauce
- 8 EL Fischsauce
- 1/8 Liter Brühe
- 1 Limone
- Knoblauch
- 1/2 Chilischote
- 300g Schweinefilet
- 150g Sojabohnen
- 100g Karotten
- 2 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 3 EL Erdnußöl
- Chinesisches Fertiggewürz oder (sog. „Fünf-Gewürz“)

Zubereitung

Schweinefilet chinesisch wird im Wok zubereitet.

Aus süßer Sojasauce, Fischsauce und Brühe eine Marinade rühren. Saft einer ausgepressten Limone zufügen.

Mit feingehacktem Knoblauch würzen.

Chilischote halbieren, weiße Kerne entfernen und Chilischote in sehr feine Würfel schneiden. Chilischote in die Marinade geben.

Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und etwas in der Marinade ziehen lassen.

Inzwischen Sojabohnen aus dem Glas in ein Sieb gießen. Mit fließend Wasser abspülen und gut trocknen lassen.

Karotten schälen und in feine Stifte raspeln.

Paprikas halbieren, weiße Häute und Kerne entfernen. Paprikas in Streifen schneiden.

Im Wok Erdnußöl erhitzen. Karotten und Paprikas darin unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Gemüse an den Rand schieben.

Schweinefilet aus der Marinade nehmen, portionsweise im Öl anbraten und an den Rand schieben.

Marinade vom Fleisch in den Wok gießen. Sojabohnen zufügen und mit dem Gemüse und Schweinefilet mischen.

Mit chinesischem Fünf-Gewürz würzen.

Dazu Basmati Reis reichen.

Schwierigkeit



leicht

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)
- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Hauptgerichte](#), [asiatisch](#), [chinesisch](#), [Wok](#), [Schweinefleisch](#), [Schweinefilet](#), [Sojasauce](#), [Fischsauce](#), [Gemüsebrühe](#), [Limette](#), [Chili](#), [Chilischote](#), [Knoblauch](#), [Sojabohnen](#), [Karotten](#), [Paprika](#), [Erdnussöl](#), [Fünf-Gewürz](#), [Basmati-Reis](#)]

From:
<https://kochen.dieckmann.cloud/> - Rund ums Kochen und Backen

Permanent link:
https://kochen.dieckmann.cloud/kochrezepte/hauptgerichte/schweinefleisch_chinesisch?rev=1624729710

Last update: **26.06.2021 19:48**

