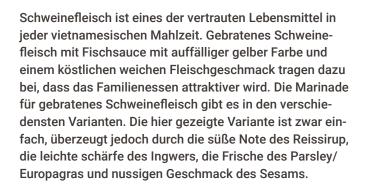


REZEPT 15

KNUSPRIG GEBRATENER SCHWEINEBAUCH MIT HONIG-KNOBLAUCH-SAUCE/THỊT HEO CHIẾN GIÒN SỐT TỔI MẬT ONG



Zutaten für 2 Personen

- · 3 Scheiben Schweinebauchfleisch
- 1 EL Honig
- 1 EL Reissirup
- 3 EL Reismehl
- 15 g Knoblauch
- 30 g geröstete Sesamkörner
- · 20 ml dunkle Sojasauce
- 10 ml Fischsauce
- 5 ml Sesamöl
- 10 g Ingwer
- · 2 Stangen Parsley/Europagras oder Thai Basilikum
- Salz
- Pfeffer





7ubereitung

- Schweinbauchfleisch mit Salz abwaschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.
- 2. Knoblauch und Ingwer klein hacken.
- Das Fleisch in 2 fingerbreite Stücke schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Reismehl bestäuben.
 Dann in einer Pfanne goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
- 4. In die gleiche Pfanne Honig, Reissirup, gehackten Knoblauch und Ingwer geben und gut durchrühren. Die Hälfte von Sesamkörner und Sojasauce, Sesamöl sowie das Fleisch auch hineingeben. Alles nochmals gut durchmischen und zugedeckt 3 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Deckel von der Pfanne entfernen, Herd ausmachen, restliche Sesamkörner und gehackte Parsley Blätter darüber verteilen und fertig zum Servieren.

Tipp:

Zum Gericht passt sehr gut heißer Jasmine Reis und im Wok angedünsteter Pak Choi oder anderes Wok-Gemüse.

MUi Doan GmbH Asiatische Lebensmittel Erlenstraße 86 47055 Duisburg

info@cho-mui.de www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUi