

REZEPT 15

KNUSPRIG GEBRATENER SCHWEINEBAUCH MIT HONIG-KNOBLAUCH-SAUCE / THỊT HEO CHIÊN GIÒN SỐT TỎI MẬT ONG

Schweinefleisch ist eines der vertrauten Lebensmittel in jeder vietnamesischen Mahlzeit. Gebratenes Schweinefleisch mit Fischsauce mit auffälliger gelber Farbe und einem köstlichen weichen Fleischgeschmack tragen dazu bei, dass das Familienessen attraktiver wird. Die Marinade für gebratenes Schweinefleisch gibt es in den verschiedensten Varianten. Die hier gezeigte Variante ist zwar einfach, überzeugt jedoch durch die süße Note des Reissirup, die leichte Schärfe des Ingwers, die Frische des Parsley/Europagrass und nussigen Geschmack des Sesams.

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/Europagrass oder Thai Basilikum
- Salz
- Pfeffer

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...



Zubereitung

1. Schweinebauchfleisch mit Salz abwaschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.
2. Knoblauch und Ingwer klein hacken.
3. 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.
5. 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