



Geschmorter Schweinebauch

mit gebratenem Gemüse und Sushireis



ca. 25min



3-4 Personen

Geschmorter Schweinebauch erfreut sich in China großer Beliebtheit. Wer das zarte, im Mund zergehende Fleisch probiert, weiß auch warum. Dabei ist die Zubereitung keine Hexerei: Ohne viel Aufwand brätst du die Fleischwürfel erst in der Pfanne an, dann schmorst du sie in einer süßlich-würzigen Sauce, bis sie herrlich klebrig sind. Auf kurz gebratenem Gemüse und Sushireis serviert, sind sie ein Stück kulinarische Glückseligkeit.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Paprika
- 1 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Schweinebauch
- 100ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Päckchen Sesam ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 26.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Den **Ingwer** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in derselben Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann das **Fleisch** zugeben und in 3–4Min. rundum goldbraun braten.



2. Gemüse anbraten

Die **Paprika** vierteln, jeweils entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Pak Choi** längs vierteln, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce köcheln

Die **Sojasauce** und 2EL hellen Essig mit 4EL Zucker und 3EL Wasser in die Pfanne rühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 10–12Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** zart und gar ist.



3. Zutaten schneiden

Den **Ingwer** schälen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2–3cm große Stücke schneiden.



6. Gemüse einrühren

Die **Sauce** ohne Deckel bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. einköcheln lassen, bis sie eine sirupartige Konsistenz hat. Das **Gemüse** in die Pfanne geben und in der **Sauce** wenden. Den **Reis** auf Teller verteilen, dann das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und der **Sauce** darauf anrichten. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** garniert servieren.