

Antonina Müller Teriyaki vom Schwein mit Wokgemüse

Dienstag, 20. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

400 g	Schweinefilet
120 ml	dunkle Sojasauce
2 Msp.	Koriander, gemahlen
2 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp.	Chilipulver
1 EL	Honig
300 g	Brokkoli
etwas	Salz
100 g	Zuckerschoten
1	rote Paprika
6	Champignons
100 g	frische Sojasprossen
40 g Glas)	Bambussprossen (aus dem
20 g	frischer Ingwer
2 EL	Speisestärke
2 EL	Erdnussöl
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Reis:

5 g	Ingwer
1	Zitronengras-Stange
250 g	Jasminreis
500 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1	Zimtstange

Zubereitung:

1. Das Schweinefilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Für die Marinade $\frac{3}{4}$ der Sojasauce mit Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Honig in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen zugeben und mit der Marinade vermischen. Die Fleischstreifen zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.
3. Am Zubereitungstag Brokkoli putzen, waschen, in gleichgroße Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die Zuckerschoten abwaschen, putzen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.



6. Die Champignons putzen und vierteln.
7. Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.
8. Bambussprossen abtropfen lassen.
9. Den Ingwer schälen und fein hacken.
10. Für den Reis Ingwer in Scheiben schneiden, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen.
11. Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen.
12. 500 ml Wasser mit 1 Prise Salz, Ingwerscheiben, Zitronengras und Zimt aufkochen und den abgespülten Reis darin ca. 20 Minuten weich kochen. (Oder den Reis mit den weiteren Zutaten im Reiskocher garen.)
13. Die Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. Das marinierte Fleisch mit der angerührten Stärke vermischen.
14. In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Erdnussöl erhitzen. Die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch wieder aus dem Wok nehmen.
15. Ingwer und Paprika im Wok anschwitzen, die Champignons zugeben und kurz anbraten.
16. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
17. Gemüse mit restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Dann Brokkoli, Zuckerschoten, Sojasprossen und Bambussprossen zugeben und weitere 2 Minuten köcheln.
18. Zuletzt das Fleisch wieder zugeben, weitere 2 Minuten schwenken.
19. Aus dem gekochten Reis, Ingwer, Zimtstange und Zitronengras entfernen.
20. Fleisch und Gemüse anrichten, den Reis dazu reichen.

Pro Portion: 530 kcal/ 2210 kJ
38 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 26 g Fett