

Martina Kömpel
Asiatisch geschmorter Schweinebraten

Mittwoch, 25. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

1 kg	Schweineschulter
2	Lauchzwiebeln
150 ml	Sojasauce
1 Stück	Sternanis
30 g	dunkler Kandiszucker
100 ml	Reiswein oder trockener Sherry
½	Chinakohl
2 EL	Zucker
2 EL	heller Reisessig
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
1 EL	Erdnussöl



Zubereitung:

1. Fleisch kalt waschen, abtropfen lassen und in einen großen Topf einlegen.
Tipp: Beim Metzger des Vertrauens kann man sich auch ein Stück Schweineschulter mit Knochen besorgen. Wird das Fleisch mit Knochen gegart, wird der Braten noch intensiver im Geschmack.
2. Wasser angießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.
4. Fleisch aus dem Wasser heben, kurz abspülen. Kochwasser entsorgen.
5. Fleisch und Lauchzwiebeln wieder in den Topf geben.
6. 125 ml Sojasauce, Sternanis, Kandiszucker, Reiswein und ½ l Wasser zum Fleisch geben, aufkochen lassen.
7. Dann Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit nur noch sacht köchelt. Fleisch zugedeckt ca. 3,5 Stunden so weich schmoren, dabei Flüssigkeit bis auf etwa 1 Tasse einkochen lassen. Fleisch zwischendurch 4-5 Mal wenden.
8. Chinakohl putzen, in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohlblätter in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
9. Zucker, Essig, Rest Sojasauce, eventuell Salz und Cayennepfeffer verrühren.
10. Einen Wok oder weite Pfanne stark aufheizen. Das Öl eingießen und unter Schwenken heiß werden lassen.
11. Herd auf mittlere Temperatur reduzieren. Kohlstreifen im heißen Öl unter Schwenken 2–3 Minuten kräftig anbraten, bis alles mit Öl überzogen ist.
12. Wok vom Herd ziehen, den Essig-Sojamix unter den Kohl rühren.
13. Fleisch aus dem Fond heben, Schmorfond gegebenenfalls offen noch weiter einkochen lassen.
14. Fleisch in Portionsstücke teilen. In vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Sauce darüber träufeln. Chinakohl dazu servieren.

Pro Portion: 1173 kcal / 4904 kJ
15 g Kohlenhydrate; 87 g Eiweiß; 85 g Fett