

Geschmorter Schweinebauch „Thailändisch“

- **Küche:**Thailändisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 1:30 h
- **Fertig in** 1:55 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '115', 'cook_time' : '1:30 h', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " " });
```

Warum nicht einmal Thailändisch ? Das schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- Für den Schweinebauch:
- 1,2 kg ausgesucht magerer Schweinebauch, ohne Knochen
- 50 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 - 2 Chilischoten, fein geschnitten, nach eigenem Geschmack
- 1 Tl Korianderkörner
- 2 El Honig
- Abrieb einer ½ Limette
- 50 ml Sojasoße
- 2 - 3 El Sesam oder Rapsöl
- 1 Gläschen brauner Fond aus dem Supermarkt
- Für das Asia Gemüse:
- (Geht auch mit einer guten T. K. Asia Mischung aus dem Supermarkt)
- 150 g Frühlingszwiebeln, geputzt, in 3 cm großen Stücken
- 150 g Shitake Pilze, halbiert
- 150 g Zuckerschoten, geputzt und schräg halbiert
- 100 g gleichmäßig große Schalotten oder Zwiebeln
- 2 kleine, rote Paprikaschote in Streifen
- 150 g Staudensellerie in 2 cm groben Stücken
- 150 g Mungo Bohnensprossen, gewaschen und abgetropft
- 1 El Sesam

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinade für den Schweinebauch::

Schritt2

Den Koriander in einer Stielpfanne ohne Fett anrösten, anschließen „mörsern“ oder fein hacken. Den Ingwer, die Chilischote und Knoblauch fein schneiden, alles mit der Sojasoße, dem Honig, dem Limettenabrieb, und dem Öl mischen.

Schritt3

Der marinierte Schweinebauch:

Schritt4

Den Schweinebauch am besten am Vortag, einlegen.

Schritt5

Die Schwarte zunächst mit einem scharfen Messer quadratisch einschneiden.

Schritt6

(So kann die Marinade besser einziehen und später beim Garen das Fett besser austreten)

Schritt7

Der Ansatz:

Schritt8

Heraus nehmen, leicht salzen und in etwas Raps oder Sesamöl von allen Seiten anbraten. Bei 170 ° C, für ca. 1 1/2 Stunden, in den vorgeheizten Backofen schieben, mit dem braunen Fond aufgießen. Immer wieder mit der übrigen Marinade bestreichen, goldbraun und krosse braten.

Schritt9

Das Asia Gemüse:

Schritt10

Öl und Sesamöl im Wok oder einer Stielpfanne erhitzen. Zunächst, nach Garpunkt, die Zwiebeln und den Staudensellerie bei mittlerer Hitze, 5 - 6 min. schmoren.

Schritt11

Dann folgen für weitere 3 - 4 min. die Frühlingszwiebeln, der Paprika, die Shitake Pilze, die Bohnensprossen und die Zuckerschoten.

Schritt12

Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen und mit dem Sesam bestreuen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Den würzig, krossen Schweinebauch in Scheiben schneiden und auf dem Asia Gemüse angerichtet, zu Tisch geben.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** einfach, für die ganze familie, preiswert, schnell, würzig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geschmorter-schweinebauch-thailaendisch/>