



Marinierter Schweinebauch mit knackigem Wok - Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Herzhafter, gesunde fernöstliche Küche für jeden Tag

Zutaten

- 800 g ausgesucht magerer Schweinebauch in Scheiben
- Für die Marinade:
- 3 El Hot Chilisoße (Fertigprodukt aus dem Asia - Laden)
- 1 Tl Honig
- 1 Msp. Chilipulver
- 3 Scheibchen Ingwer, fein gewürfelt
- 2 El Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- Für das Wok - Gemüse:
- 1 Bündchen junge Lauchzwiebeln
- 2 frische, gelbe Paprikaschote
- 1 frische, grüne Paprikaschote
- 1 frische, rote Paprikaschote
- 1 kleine Chilischote, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 200 g Chinakohl in 2 cm großen Blättern
- 4 El Rapsöl
- Etwas Gemüsebrühe

Zubereitungsart

Schritt 1

Der Schweinebauch:

Schritt2

Zunächst die Marinadenzutaten verrühren und die gewaschen, trocken getupften Schweinebauchscheiben einlegen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde einziehen lassen.

Schritt3

Danach in eine heiße Stielpfanne mit Rapsöl geben und relativ scharf von beiden Seiten ca. 2 - 3 min. knusprig anbraten.

Schritt4

Die Pfanne zurückziehen und mit der Restwärme durchziehen, nicht zu trocken werden lassen.

Schritt5

Das Wok - Gemüse:

Schritt6

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, von der oberen Schicht befreien, die Wurzel abschneiden und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt7

Den Chinakohl putzen, waschen und den inneren Kern heraus schneiden; in 2- 3 cm große Blätter schneiden.

Schritt8

Die Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn abschälen, entkernen und ebenfalls in 2 - 3 cm große Blättchen schneiden.

Schritt9

Den Wok, ersatzweise eine große Stielpfanne, mit Rapsöl erhitzen und zunächst nach Garpunkt den Frühlingslauch anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt10

Den bunten Paprika und den Knoblauch dazu geben, 3 - 4 min. weiter braten, schmoren.

Schritt11

Zuletzt folgt der Chinakohl, bei geschlossenem Deckel 3 - 4 min. weiter garen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Herzhaft abschmecken und mit den Schweinebauchscheiben servieren.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mariniertes-schweinebauch-mit-knackigem-wok-gemuese/>