



# 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/>