



# Schweinefleisch mit Pak Choi

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelles, gesundes fernöstliches Pfannengericht, wenn wieder einmal keine Zeit ist

## Zutaten

- 500 g Schweinemett, zerbröselt
- 2 El magerer Speck, gewürfelt
- 400 g Pak Choi ohne Stielansatz, gewaschen, in 1 cm breiten Streifen
- 2 El Olivenöl
- 4 El Sojasauce
- 0.5 Tl Honig
- 100 ml trockener Weisswein
- 100 ml heller Fond z.B. Hühnerbrühe
- Wasabi Paste nach eigenem Geschmack
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle:

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

### Schritt2

Die Speckwürfel im Wok oder einer großen Bratpfanne mit Olivenöl knusprig anbraten.

### Schritt3

Nach und nach und nach das Schweinemett dazu geben. (Damit es keinen Fond zieht) Mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen, dann den Weißwein und den Fond aufgießen.

### Schritt4

Etwa auf die Hälfte leise einkochen, das dauert 20 min.

### **Schritt5**

Die Pak Choi Streifen zufügen, 3-4 min. weiter mit köcheln dann mit Wasabi Paste und Soja Sauce nachschmecken.

### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt7**

Sofort mit trockenem Duftreis-Basmati zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Schnelle Rezepte **Tags:** fernöstlich, gesund, preiswert, unter 30 min., wenn wieder einmal keine Zeit ist

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefleisch-mit-pak-choi/>