

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/>