Zweimal gegartes Asia-Schweinefleisch

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

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

Gesund, Pfannengeschwenkt mit frischem Gemüse, herzhaft oder auch scharf

Zutaten

- 600 g Schweinenackensteaks
- 200 g Klebereis
- 350 g Broccoli in Röschen, dann blättrig geschnitten
- 1 Bündchen Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 1 kleine Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 Dose (314 ml) Bambusschösslinge in Streifen
- 1 EL Sake / Reiswein oder halbtrockener Sherry
- 60 g Cashew Kerne
- 2 EL Hoi- Sing-Soße aus dem Asia-Handel
- 4 EL Sojasoße
- 1 El Sesam - oder Sonnenblumenöl
- 4 EL Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Für die Marinade die Hoi-Sin Sauce mit dem Reiswein und der Soja-Sauce mischen.

Schritt2

Die Schweinesteaks einige Male zu 2/3 einschneiden und 5 min. unterhalb des Siedepunkt bei ca. 90 ° C vor garen.

Schritt3

Heraus nehmen und in der Marinade ca. 30 min. einlegen.

Schritt4

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Schritt5

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und in heißem Sesamöl

Schritt6

(Im Wok oder großer Bratpfanne) von jeder Seite ca. 3 min.

Schritt7

braten; heraus nehmen.

Schritt8

Das Gemüse und die Cashew Kerne hinein geben und unter stetigem rühren-wenden, 2 min. braten, schmoren.

Schritt9

Mit der Marinade und Soja Sauce nach eigenem Geschmack ablöschen, salzen, pfeffern.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Das Fleisch in Streifen schneiden und mit dem Gemüse anrichten, den Reis separat dazu reichen.

Rezeptart: Fleischgerichte

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zweimal-gegartes-asia-schweinefleisch/