

Gebratene Möhren-Würfel

125 g mageres Schweinefleisch	250 g frische junge Möhren	1 EL Sesamöl
2 Würfel getrock. Tofu	1 EL getrock. Garnelen	2 EL Schweineschmalz
2 Frühlingszwiebeln	2 Sch. Ingwerwurzel	1 EL Braune-Bohnen-Sauce
1 EL helle Sojasauce	2 TL Reiswein	75 ml Hühnerbrühe
1 TL Maisstärke		

Den Tofu 10 min. einweichen, die Garnelen 25 min.

Schweinefleisch und Möhren in Würfel schneiden und die Möhren im Sesamöl in einem Wok etwa 2 Minuten sautieren, bis sie sich rot färben, dann beiseite stellen. Das Wasser aus dem eingeweichten Tofu drücken und diesen fein würfeln. Die Garnelen abtropfen lassen.

In einem Wok die Fleischwürfel im Schmalz bei starker Hitze unter Rühren braten. Wenn sie hell werden, gehackte Frühlingszwiebeln, Ingwer und Braune-Bohnen-Sauce hinzufügen und alles noch einmal 1 Minute braten. Dabei ständig rühren. Möhren- und Tofuwürfel sowie eingeweichte Garnelen dazugeben und wiederum unter Rühren braten. Sind die Möhren weich, Sojasauce und Reiswein hinzufügen und kurz mitgaren.

Anschließend die mit der Maisstärke vermischte Brühe dazugeben und rühren, bis die Sauce dick wird. Etwa 1 Teelöffel des zum Braten der Möhren verwendeten Sesamöls hinzufügen und das Gericht sofort servieren.

Chinesisch am 16. Januar 2019