

Zweimal gebratenes Schweinefleisch aus dem Wok

Für 4 Personen:

4 Schweine-Nackensteaks	2.5 EL Erdnussöl	2 EL Mirin
1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
100 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	6 Shiitake-Pilze
2 rote Zwiebeln	1 Möhre	2 Handvoll junger Spinat
0.5 Limette	0.5 Ananas	1.5 EL Sojasoße
100 ml Brühe	geröstetes Sesamöl	

Nackensteaks salzen und pfeffern. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Nackensteaks darin auf jeder Seite circa 2 Minuten braten. Brühe und Mirin hinzufügen und die Pfanne beiseitestellen. Die Nackensteaks in der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.

Knoblauch, Ingwer und Chili sehr klein schneiden. Shiitake-Pilze säubern und Stiele entfernen. Die Pilzköpfe in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in feine Späne hobeln. Zwiebel schälen und in schmale Lamellen schneiden. Spinat waschen und trocknen. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Limette auspressen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und gegen die Faser in Streifen schneiden. Die Marinade auffangen und beiseitestellen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne stark erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Dann Fleisch, Pilze, Möhren und Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht anbraten. Brühe, restliche Marinade und etwas Sojasoße hinzufügen. Die Hitze reduzieren und alles 3 Minuten garen. Anschließend Ananas und Spinat hinzufügen und im Wok kurz erhitzen. Mit Sesamöl und Limettensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Sojasoße dazugeben.

Tipp:

Das Wok-Gericht mit Basmatireis servieren. Dazu den Reis mit Salz und einigen Ingwerscheiben garen. Dabei beachten, dass der Reis eine längere Garzeit hat als das Wok-Gemüse. Wer mag, reicht zu dem Reis noch gebratene Chilischoten. Dafür Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Chilischoten kurz braten. Dabei etwas Knoblauch, Zucker und Brühe hinzufügen.

Rainer Sass am 18. Februar 2022