

Martina & Moritz | Chinesisches Schweinefleisch mit Sojasprossen

Aus genau dieser Menge von Zutaten bereitet man auf europäische Weise ein Essen für 1 Person zu. Auf chinesische Art, in feine Streifen geschnitten und im Wok herumgewirbelt, kriegt man 2 Personen damit satt. Man spart nicht nur Zeit und Energie, sondern auch Kalorien.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Schweineschnitzel von ca. 200 g
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zucker
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 250 g Sojasprossen
- 1 TL feingehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Chili
- 1 EL Sesamöl (oder ½ EL Kokosöl)
- 2 TL Wasser oder Brühe
- 2 EL Soja- oder Fischsauce
- 1 EL Austernsauce
- Koriandergrün

Zubereitung:

Das Schnitzel quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit Speisestärke und einigen Tropfen Sesamöl und Austernsauce gründlich einreiben und marinieren lassen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Segmente schneiden. Lauch putzen, auswaschen, schräg in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Möhre schälen und längs in mittelfeine Julienne hobeln. Sojasprossen waschen und abtropfen.

Im Wok das Sesamöl (oder Kokosöl, von dem man auch nur die Hälfte braucht) erhitzen. Zuerst das Fleisch zufügen, sogleich auch Ingwer, Knoblauch, Chili, ebenso Salz und Pfeffer. Unter Rühren 1 Minute braten.

Dann Zwiebelsegmente zufügen und unter Rühren schnell ein wenig Farbe annehmen lassen. Eine Prise Zucker zugeben (mildert die Schärfe vom Chili und lässt alles etwas karamellisieren). Unter Rühren 1 Minute braten. Dabei die Möhrenstreifen unterheben. Lauch zufügen und weiter rasch rühren. Kurz vor Schluss auch die Sojakeime zufügen. Alles unter Rühren braten, mit einen Schuss Wasser oder Brühe ablöschen und mit Soja- und Austernsauce würzen.

Alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.

Am Ende die zerzupften oder nur grob gehackten Kräuter untermischen und sofort servieren.

Kalorien pro Person: ca. 250

Beilage:

Eine kleine Portion gedämpfter Reis als Beilage ist durchaus erlaubt.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner Duttonhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 11.03.2017

Episode: Schlanke Küche mit Genuss