Duftendes Schweinefilet
Xiang jian zhā pai

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefilet
50 g Weizenmehl
3 EL Öl
Für die Marinade
5 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Sojasauce hell
2 EL Sojasauce dunkel
1 TL Zucker
1 TL Salz
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 Blätter Lorbeer

Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken, das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Das Fleisch wird dadurch zarter.
Alle Zutaten für die Marinade in einem großen, flachen, verschließbaren Behälter mischen. Die Filetscheiben darin über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Zubereitung
Das marinierte Schweinefleisch in Mehl wenden. Das Öl im Wok erhitzen und die Filetscheiben bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das duftende Schweinefilet heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2024 coquina.de