Scharf gebratenes Schweinefilet
La chao zhūli gi

Scharf gebratenes Schweinefilet (La chao zhūli gi) ist ein chinesisches Gericht, das durch seine intensive Würze und Aromen besticht. Es wird typischerweise mit Zutaten wie Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Chilischoten zubereitet, was dem Gericht eine scharfe und aromatische Note verleiht.Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus scharf, salzig und leicht süß, wobei die Schärfe durch die Chilischoten dominiert wird. Die Sojasauce und der Ingwer sorgen für eine tiefe, umami-reiche Basis, während der Knoblauch eine zusätzliche Würze hinzufügt. Das Schweinefilet selbst ist zart und saftig, was das Gericht besonders lecker macht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
400 g Schweinefilet
Für die Marinade
2 cm Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Sojasauce hell
2 EL Reiswein
½ TL Pfeffer schwarz
1 EL Honig
Außerdem
1 Paprika rot
2 Gemüsechili
250 g Bohnensprossen
2 EL Sojaöl
1 EL Sesamöl
1 Msp Salz


Scharf gebratenes Schweinefilet

Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit der Sojasauce, dem Reiswein, dem Pfeffer und dem Honig mischen. Das Fleisch in der Marinade etwa 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen die Paprikaschote und die Gemüsechili waschen, putzen und in feine Streifchen schneiden. Die Mungbohnenkeime waschen und abtropfen lassen.

Zubereitung
Das Öl stark erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten, dann Paprikaschote und Gemüsechili dazugeben, alles 1 Minute pfannenrühren, dann die Mungbohnenkeime daruntermischen. Alles mit Sesamöl und Salz abschmecken, und heiß auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de