



Schweinefiletstreifen Zhā lijí ròu tiáo

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 60 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Schweinefilet
4 Ei(er)
½ TL Glutamat
5 EL Reiswein
5 EL Kartoffelmehl
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Sesamöl
500 ml Öl

Vorbereitung

Das Schweinefilet in 4 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden, dann mit Salz, Glutamat und Reiswein gut mischen und eine Stunde durchziehen lassen.

Zubereitung

Das Eiweiß in einer Richtung schlagen, bis Esstäbchen darin fast senkrecht stehen können. Die Stärke hinzu geben und das Gemisch weiter in derselben Richtung gleichmäßig verquirlen. Das Öl im Wok erhitzen, die durchgezogenen Schweinefiletsstreifen im Eiweißgemisch wenden, anschließend etwa 5 Minuten lang frittieren. Die Filetstreifen herausnehmen, auf einen Teiler legen und das Sesamöl darauf träufeln. Der Rest Salz und Pfeffer, die im erhitzten Wok schnell gemischt werden, als Gewürz an den Tellerrand legen. Warm servieren: weich und knusprig!