

Asiatischer Schweinebraten mit Gemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

- » 20g Ingwer
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 1 Zitrone(n)
- » 40ml Sesamöl
- » 5 EL Sojasoße
- » 800g Schweinebraten
- » 2 Zwiebel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 250g rote Paprika
- » 375g Porree
- » 600g Ananas
- » 300g Reis
- » 25g Honig
- » 2 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, in Ringe schneiden. Zitronensaft mit Sesamöl, 3EL Sojasoße, Ingwer, Knoblauch und Chili verrühren.

2. Fleisch waschen, trockentupfen, Schwarte einschneiden. Marinade auf dem Fleisch verteilen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 24 Stunden marinieren lassen.

3. Zwiebeln schälen, in Stücke schneiden. Braten mit Marinade und Zwiebeln in einen Bräter geben. Fleisch salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 2 Stunden braten. Nach und nach ca. 250ml heißes Wasser angießen. Braten von Zeit zu Zeit mit dem Fond begießen.

4. Paprika und Porree putzen, waschen, in Streifen schneiden. Ananas schälen, in Stücke schneiden. Reis in 600ml kochendem Salzwasser ca. 20min garen.

5. Honig und 2EL Sojasoße verrühren. Ca. 15min vor Ende der Bratzeit Kruste mit Honig bestreichen. Braten warm stellen. Fond durch ein Sieb gießen. Öl erhitzen, Ananas darin anbraten. Lauch und Paprika zufügen, kurz mitbraten, mit dem Fond ablöschen. Kurz köcheln lassen. Braten in Scheiben schneiden mit Reis und Gemüse auf Tellern anrichten.

Tipp: Basmati-Reis verwenden.

Nährwerte: 780kcal/E45g/F43g/KH52g pro Portion

angelegt am: 11.02.2005

Rezept-Nr: 1513

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke