Süß-saure Wirsingsäckchen mit Schweinefleisch

Zutaten (4 Personen)

» 1 Wirsingkohl
» 150g Möhre(n)
» 150g Kohlrabi
» 250g rote Paprika
» Salz & Pfeffer
» Muskat
» 60g Butter/Margarine
» 80ml Instant-Fleisch-Brühe
» 1EL Zucker
» 1EL Weißwein-Essig
» 600g Schweineschnitzel
» 1-2TL Sojasoße
» Zitronensaft
» 1TL Curry
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 80ml Öl
» 1/2EL Sesam

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Wirsing in einzelne Blätter zerteilen, die Blätter in kochendem Salzwasser 4-5min garen und danach in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und die Strünke flach schneiden. Möhren, Kohlrabi und Paprika waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls wie Wirsing kurz garen und dann abschrecken.

2. Wirsingblätter flach ausbreiten, jeweils einige Gemüsestreifen so auflegen, dass sie auf der Längsseite überstehen, etwas würzen und eine Messerspitze Butter dazugeben. Gemüse in die Wirsingblätter einrollen, so dass die Streifen an einer Seite herausschauen und mit Küchengarn zusammenbinden.

3. Gemüsesäckchen auf ein gefettetes Backblech legen, Brühe mit Zucker und Weinessig mischen, über die Säckchen gießen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C ca. 25min garen.

4. Für die Spieße Schweineschnitzel in dünne Streifen schneiden. Sojasoße mit Zitronensaft, Curry und Knoblauch verrühren und die Streifen darin zugedeckt 30min marinieren. Streifen danach wellenartig auf Spieße stecken und in heißem Öl hellbraun braten.

5. Vor dem Servieren nach Wunsch mit Pfeffer würzen, mit Sesam bestreuen und mit Wirsingsäckchen anrichten. Nach Wunsch z.B.: mit scharfer Erdnußsauce servieren.

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