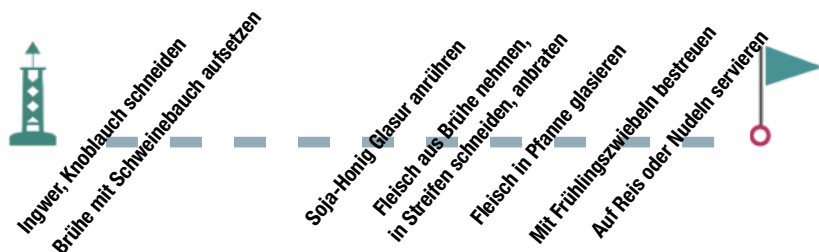


Glasierter Schweinebauch, asiatisch



Streckenzeit: ca. 2 Stunden



Anmerkung: Durch die Zubereitung in drei Steps entwickelt der Schweinebauch einen raffinierten Geschmack. In der Brühe bekommt das Fleisch das typische Aroma von Sternanis, Ingwer und Knoblauch. Beim Braten – dem zweiten Step – werden die Fleischstückchen knusprig. Im dritten Step glasieren sie in der Honig-Sojasauce.

Die Zubereitung: Wasser oder Brühe aufsetzen. Ingwer und Knoblauch fein hacken, Zitronengras weichklopfen und in Stücke schneiden und mit dem Fleisch und den Gewürzen zur Brühe geben. Mit Deckel zudecken und 1-2 h simmern lassen. Danach Fleisch herausnehmen, abtupfen und in Streifen schneiden.

Für die Glasur den gemahlene Pfeffer, gehackten Ingwer, Honig, Zucker, gehackter Knoblauch und Chili mit der Sojasauce anrühren. Glasur bereithalten. Schweinebauch in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett in der Pfanne knusprig ausbraten (Vorsicht: Es kann spritzen). Nach etwa zehn Minuten ist das Fleisch knusprig.

Die Glasur hinzufügen und alles für wenige Minuten bei niedriger Hitze glasieren. Ab und zu schwenken oder umrühren. Frühlingszwiebeln und Chili kleinschneiden. Den Schweinebauch mit Frühlingszwiebelgrün und frischen Chilis dekorieren und auf Reis oder chinesischen Nudeln und mit grünen Wok-Gemüse servieren.

Werkzeuge: Messer, Brett, Topf, Pfanne, Wok oder 2. Pfanne

Tipps: Aus der Brühe lässt sich eine köstliche asiatische Nudelsuppe zubereiten. Der glasierte Schweinebauch kann als Suppeneinlage verwendet werden. Die Brühe kann gut eingefroren werden. Am nächsten Tag schmeckt der Schweinebauch auch im asiatischen Bratreis. Am besten etwas Reis und Schweinebauch auf Vorrat kochen.

Reis oder Nudeln rechtzeitig aufsetzen, damit alles auf den Punkt fertig ist. Das Wok-Gemüse mit Knoblauch, Chili, Austern- und Sojasauce im Wok oder in einer 2. Pfanne scharf anbraten. [Wok-Rezept hier](#)

Zutaten für zwei Portionen

Für die Brühe:

- 500 g Schweinebauch (ca. 3-4 Scheiben)
- 800 ml Hühnerbrühe oder nur Wasser
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- 1 EL dunkle Sojasauce (alt. helle Sojasauce)
- 2 Knoblauchzehen
- Schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Zucker
- 1 Sternanis
- 1 Stück Zitronengras (optional)

Für die Glasur:

- Schwarzer oder weißer Pfeffer
- Stück Ingwer
- 1 milde rote Chili (oder Chili-Flakes)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL dunkle Sojasauce (alt. helle Sojasauce & extra Zucker)
- 1 EL Honig (optional oder mehr Zucker)
- 1,5 EL Zucker (braun oder weiß)
- 2-3 Frühlingszwiebeln

Beilagen:

- Grünes Wokgemüse z.B. Brokkolini
- Reis oder Mie-Nudeln



[Mehr Informationen hier](#)