

Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Schweinefilet	120 ml dunkle Sojasauce	2 Msp. Koriander, gemahlen
2 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen	1 Msp. Chilipulver	1 EL Honig
300 g Brokkoli	Salz	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	6 Champignons	100 g frische Sojasprossen
40 g Bambussprossen (Glas)	20 g frischer Ingwer	2 EL Speisestärke
2 EL Erdnussöl	200 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

Für den Reis:

5 g Ingwer	1 Zitronengras-Stange	250 g Jasminreis
500 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Zimtstange

Das Schweinefilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade $\frac{3}{4}$ der Sojasauce mit Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Honig in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen zugeben und mit der Marinade vermischen.

Die Fleischstreifen zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

Am Zubereitungstag Brokkoli putzen, waschen, in gleichgroße Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zuckerschoten abwaschen, putzen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Sojasprossen abrausen und abtropfen lassen.

Bambussprossen abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Für den Reis Ingwer in Scheiben schneiden, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen.

Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen.

500 ml Wasser mit 1 Prise Salz, Ingwerscheiben, Zitronengras und Zimt aufkochen und den abgespülten Reis darin ca. 20 Minuten weich kochen. (Oder den Reis mit den weiteren Zutaten im Reiskocher garen.) Die Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. Das marinierte Fleisch mit der angerührten Stärke vermischen.

In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Erdnussöl erhitzen. Die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch wieder aus dem Wok nehmen.

Ingwer und Paprika im Wok anschwitzen, die Champignons zugeben und kurz anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Gemüse mit restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Dann Brokkoli, Zuckerschoten, Sojasprossen und Bambussprossen zugeben und weitere 2 Minuten köcheln.

Zuletzt das Fleisch wieder zugeben, weitere 2 Minuten schwenken.

Aus dem gekochten Reis, Ingwer, Zimtstange und Zitronengras entfernen.

Fleisch und Gemüse anrichten, den Reis dazu reichen.

Antonina Müller am 20. September 2022