

Schweinenacken mit Thai Chili Chicken Sauce



Zutaten für 2-3 Personen:

Schweinenackenbraten (im Ganzen, ohne Knochen), davon ca. 200 g
Fleischzartmacher
2-3 EL Erdnussöl
60 g Gemüsezwiebel
100 g rote Paprika
1-2 kleine Karotten
3-4 Broccoliröschen
Spitzkohlflecken (1 Suppenteller voll)
125 g Champignons (brutto)
1 EL Speisestärke
300-400 ml kräftige Gemüsebrühe
2 EL Thai Chili Chicken-Sauce
1 EL Sojasauce
Besondere Hilfsmittel:
Wok-Pfanne

1. Vom Schweinenacken jeweils einen Strang in Faserrichtung abschneiden. Mit einem geeigneten Messer quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Kräftig mit Fleischzartmacher würzen, 30 Minuten einwirken lassen.

2. Gemüse putzen und klein schneiden. Broccoliröschen in etwas dickere Scheiben schneiden.

3. Speisestärke kalt anrühren, auf 300-400 ml auffüllen und 3 gehäufte TL Gemüsebrühpulver einrühren.

4. Fleisch portionsweise in Erdnussöl braten, viel

rühren, in Alufolie ruhen lassen.

5. Zuerst Zwiebel, Karotten, Broccoli und Paprika 3 Minuten pfannenrühren, dann Spitzkohlstreifen und Pilzscheiben weitere 3 Minuten.

6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, 2 EL Thai Chili Chicken-Sauce und 1 EL Sojasauce einrühren und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Kurz vor dem Ende das Fleisch wieder zugeben.

Hinweise:

Das Bild zeigt das Gericht zubereitet in einer Wok-Pfanne.

Für größere Mengen empfehlen wir einen gußeisernen Wok bzw. einen professionellen Induktionswok.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 65 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023