Yasaiitame

Kategorien: Gemüse, Ragouts, Schweinefleisch
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

200 g Schweinelachssteak
2 EL Sojasauce
Knoblauch
1 Zwiebel
60 g Karotten
200 g Weißkohl
1 grüner Paprika
150 g Sojabohnen
2 EL Sojaöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Japanisches Yasaiitame ist kurz gebratenes Gemüse im Wok.
Wichtig dabei ist, daß das Gemüse in möglichst gleichgroße Stücke geschnitten wird, damit es gleichmäßig durchgegart wird.
Dabei sollte das Gemüse auf hoher Temperatur nur sehr kurz gebraten werden, damit es knackig bleibt.
Schweinelachssteak in dünne Scheiben schneiden.
Sojasauce mit frisch gepreßtem Knoblauch verrühren und über das Fleisch gießen.
Gut durchrühren und das Fleisch in der Marinade ziehen lassen.
Inzwischen das Gemüse putzen.
Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Karotte in etwa 3 cm lange Stücke und dann längs in dünne Scheiben schneiden.
Den harten Strunk vom Weißkohl entfernen und Kohlblätter in ca. 2-3 cm große Scheiben schneiden.
Paprika vierteln, weiße Häute und Kerne entfernen und Paprika in Streifen schneiden.
Sojabohnen unter fließend Wasser abspülen und in einem Sieb gut trocknen.
Wok erhitzen.
Sojaöl zufügen und so lange erhitzen, bis es leicht anfängt zu rauchen.
Fleisch darin so lange braten, bis es gar ist.
Zwiebeln und Karotten zufügen.
Etwa 1 Minute mitbraten.

Weißkohl zufügen und anbraten.
Zum Schluß Paprika und Sojabohnen unter das Gemüse mischen und kurz weiterbraten.
Yasaiitame mit Pfeffer und Salz würzen.
Dazu Reis servieren.