

Rezept

Bulgogi vom Schwein

Ein Rezept von Bulgogi vom Schwein, am 27.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 Nashibirne (ersatzweise große süße Birne)	1 EL helle Sojasauce
3 EL Misopaste	3 EL Gochujangpaste (koreanische Chilipaste; Asialaden; ersatzweise rote Currypaste)
1 EL Zucker	Pfeffer
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Mirin (Reiswein)
600 g Schweinebauch	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 35 g F, 28 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Birnen-, Zwiebel- und Ingwerwürfel in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.
2. Sojasauce, Misopaste, Gochujangpaste, Zucker, Pfeffer, Sesamöl und Mirin in eine Schale geben, verrühren und die Mischung unter das Birnen-Zwiebel-Püree heben.
3. Schweinebauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese zusammen mit dem Birnenpüree in eine Schüssel geben und zugedeckt mindestens 1 Std., besser jedoch über Nacht im Kühlschrank marinieren.
4. Das marinierte Fleisch etwas abtropfen lassen und auf dem Grill oder wahlweise in einer sehr heißen Pfanne 4-5 Min. von beiden Seiten braten. Die Fleischscheiben auf vier Tellern anrichten und servieren. Dazu passt Kimchi oder ein asiatischer Glasnudelsalat.