

Rezept

# Gebratenes Ingwer-Fleisch

Ein Rezept von Gebratenes Ingwer-Fleisch, am 17.06.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Schweinefleisch (Halsgrat, Schnitzfleisch)	Saft von 2 Zitronen
<b>2 EL</b> Fischsauce	<b>2 EL</b> Austernsauce
<b>1 TL</b> Zucker	<b>100 g</b> frischer Ingwer
<b>5</b> rote Chilischoten (etwa 8 cm lang)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Bund</b> Thai-Frühlingszwiebeln	<b>3</b> Stängel Koriander
<b>2 EL</b> Öl	<b>100</b> geröstete, gesalzene Cashewkerne
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Fischsauce und Zucker mischen. Zugedeckt 30 Min. marinieren.
2. Inzwischen den Ingwer schälen, erst quer in Scheiben, dann diese in Stifte schneiden. Ingwerstifte in kaltem Wasser einweichen, um ihnen die Schärfe zu nehmen. Chilischoten waschen, jeweils am Stielende fassen und mit einem scharfen Messer vom Körper weg unter gleichmäßigem Drehen feine Ecken abschneiden. Wer es nicht zu scharf liebt, entfernt dabei die Samen teilweise oder vollständig.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 2 cm Stücke schneiden. Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin ohne Zugabe von Fett unter ständigem Rühren 5 Min. braten. Herausnehmen und warm halten.
5. Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin goldgelb braten. Cashewkerne 1 Min. mitbraten. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, Ingwer und Chilis hinzufügen und 3 Min. braten. Mit der Sojasauce würzen, Frühlingszwiebeln und Korianderblättchen unterrühren, 1 Min. unter Rühren braten.