

Rezept

Schweinefilet chinesisches

Ein Rezept von Schweinefilet chinesisches, am 23.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)	4 EL brauner Zucker
4 EL Reiswein (ersatzweise halbtrockener Sherry)	2 EL dunkle Sojasauce
Salz	Pfeffer
1 kg Schweinefilet	Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Für die Marinade den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Den Zucker in einen Topf streuen, mit ein paar Tropfen Wasser befeuchten, den Ingwer dazugeben. Erhitzen, bis der Zucker brodelt. Den Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und 100 ml Wasser dazugießen (Vorsicht, spritzt!). Wieder erhitzen und 5 Min. kochen, bis ein Sirup entstanden ist. Reiswein und Sojasauce unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade abkühlen lassen.
2. Das Filet in eine große Schale geben, mit der Marinade übergießen und darin wenden. Dann abgedeckt 6 Std. (oder länger) im Kühlschrank marinieren, dabei einmal umdrehen.
3. Den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Das Schweinefilet aus der Marinade heben und abtropfen lassen (Marinade auffangen). Filet auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. rundherum grillen, dabei ab und zu mit der Marinade bestreichen. Das Filet in Scheiben schneiden und servieren - am besten mit Pflaumensauce.