

Rezept

# Schweinefleisch mit Austernsauce

Ein Rezept von Schweinefleisch mit Austernsauce, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>800 g</b> Schweinefleisch zum Schmoren (Schulter, Keule oder nicht zu fetter Bauch)	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm lang)
	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>1</b> rote Chilischote
<b>4 EL</b> Öl	<b>2 TL</b> Zucker
<b>250 ml</b> Gemüsebrühe (ersatzweise Fleischbrühe)	<b>4 EL</b> Sojasauce
<b>3 EL</b> Austernsauce	Salz
Sesamöl nach Geschmack	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 46 g F, 37 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch putzen und der Länge nach aufschneiden. Gründlich waschen - auch zwischen den Schichten - und in Streifen schneiden.
2. Die Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und längs halbieren. Wer nicht so gern scharf isst, entfernt die Kerne: einfach mit einem Messerrücken aus den Hälften kratzen. Die Chilihälften in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Lauch, Ingwer, Knoblauch und Chili ins Öl geben, mit dem Zucker bestreuen und kurz andünsten. Dann alles mit der Brühe aufgießen und den Bratsatz gut damit lösen.
4. Das Fleisch wieder in den Topf geben und mit der Sojasauce und der Austernsauce würzen. Den Deckel auflegen und das Fleisch bei kleiner Hitze 1-1,5 Std. schmoren, bis es schön zart ist. Das Gericht mit Salz abschmecken, evtl. mit Sesamöl nachwürzen und auf vorgewärmte Schüsseln oder Teller verteilen. Dazu schmeckt Reis.