

Rezept

Schweinerücken China-Style

Ein Rezept von Schweinerücken China-Style, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Stück Ingwer (5 cm lang) | 4 Knoblauchzehen |
| 3 Frühlingszwiebeln | 4 Schweinerückensteaks (à 180 g) |
| 2 EL Rapsöl | 3 EL helle Sojasauce |
| 2 EL dunkle Sojasauce | 2 EL chin. Reiswein (z. B. Shaoxing, Asienladen) |
| 1 EL Austernsauce | 1 EL Rohrohrzucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 15 g F, 39 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Grünen und weißen Teil getrennt in feine Scheiben schneiden. Die Steaks trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen. Das Öl hineingeben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Auf einen Teller legen.
2. Ingwer, Knoblauch und weiße Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. unter Rühren goldbraun anbraten. Mit heller und dunkler Sojasauce, Reiswein, Austernsauce und 150 ml Wasser ablöschen. Zucker zufügen, die Sauce bei großer Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. kochen lassen.
3. Die Steaks in die Sauce legen und bei kleiner Hitze pro Seite ca. 3 Min. garen. Die Steaks auf vier Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren. Dazu passt gedünsteter Weiß- oder Spitzkohl.