



Schweinefleisch süss-sauer

Süss-saures Schweinefleisch ist ein typisches, chinesisches Gericht aus der Provinz Guangdong. Ich hab's etwas eingeschweizert: Wenig Sojasauce, dafür mediterrane Bouillon (aus der Schweiz), Ostschweizer Obstbalsamessig und Bienenhonig statt Ananas und Zucker.

Die Aubergine habe ich zu klein gewürfelt und auch zu knapp bemessen, sie war dann im fertigen Gericht auch kaum mehr auszumachen. 2cm grosse Würfel und 300g Aubergine wären vermutlich ideal gewesen.

Der schön durchzogene Schweinshals eignet sich sehr gut für dieses Gericht. Ich habe ihn vorab angebraten und erst am Schluss mit der Gemüsesauce etwa 5 Minuten mitgeköchelt, das war etwas zu lange, 2-3 Minuten hätten gereicht. So war das Fleisch zwar nicht zäh, aber auch nicht mehr so saftig.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Schweinshals (Steaks)
150g	rote Peperoni
150g	Aubergine (die doppelte Menge wäre besser)
1	mittlere Zwiebel
1	grosse Knoblauchzehe
0,5dl	Sherry
0,5dl	Obstbalsamessig (mild)
1El	Bienenhonig
2dl	kräftige Bouillon
1El	Sojasauce (Kikkoman)
1/2Tl	Kurkuma
3Msp	Ingwerpulver
	Salz und Pfeffer

Bratbutter

Vorbereiten

Schweinshals in ca. 2cm grosse Würfel schneiden und 3 Stunden im Sherry marinieren. Das geht am besten in einem verschlossenen Gefrierbeutel, so wird das Fleisch trotz der kleinen Sherrymenge gut benetzt.

Aubergine in ca. 2cm grosse Würfel schneiden (1cm, wie bei mir, ist zu klein) und in einer trockenen Eisenpfanne allseitig anrösten. Die Würfel sollen dunkelbraune Ränder zeigen, aber nicht verbrennen. Danach auskühlen lassen. Auf das vorgängige Salzen, um Bitterstoffe zu entziehen, kann man getrost verzichten, da die heutigen Auberginensorten kaum mehr Bitterstoffe enthalten.

Zubereitung

Fleischwürfel trockentupfen, salzen und pfeffern. Den Sherry aus dem Marinadebeutel beiseitestellen und am Schluss zur Sauce geben.

Fleisch ringsum anbraten und beiseite stellen. Bratensatz mit etwas Wasser auflösen und zum Fleisch geben.

Zwiebel grob hacken und Peperoni schälen (das geht recht gut mit dem Sparschäler) und in ca 5mm breite Streifen schneiden. Beides zusammen in Bratbutter ca. 5 Minuten andünsten. Mit Balsamessig ablöschen und etwas einköcheln lassen. Bouillon und Honig zugeben und verrühren.

Fein gehackter Knoblauch, Sojasauce, geröstete Aubergine, Kurkuma und Ingwerpulver zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, gegen Schluss Sherry zugeben. Mit Salz und Pfeffer und ev. noch etwas Ingwerpulver abschmecken. Fleischwürfel zugeben und 2-3 Minuten mitköcheln.

Mit Trockenreis anrichten.



Fleischwürfel im Gefrierbeutel mit Sherry marinieren.