



## Geschnetzeltes Leistenfleisch nach asiatischer Art

Das Leistenfleisch, Saumfleisch oder Kronfleisch genannt, ist das Muskelstück des Zwerchfells. Es wird zu den Innereien gezählt, obwohl es reines Muskelfleisch ist. Das Onglet (Nierenzapfen) gehört auch dazu, es ist der edlere Teil des Leistenfleisches. Einst wurde Leistenfleisch vor allem zu Hackfleisch verarbeitet oder gelangte gar in den Tierfuttertopf. Mit den neuen Trends "From nose to tail" und "New cuts" ist es nun auch bei Grill-Freaks sehr beliebt. Nicht zu unrecht, das Fleisch ist zwar nicht butterzart, doch überzeugt es doch mit einem sehr guten und kräftigen Fleischgeschmack.

In der Migros habe ich das Leistenfleisch gefunden, bereits geschnetzelt und vermutlich ohne Teile des Onglets. Etwas unsicher, wie ich dieses Fleisch zubereiten sollte, habe ich vorab ein wenig davon ganz kurz angebraten und probiert, es schmeckte gut, war mir aber doch etwas zu zäh, also entschloss ich mich das Fleisch zu schmoren, an einer Sauce mit asiatischem Einschlag: Mit Sojasauce, Ingwer, Koriander, Zwiebel und Knoblauch. Nach 1 1/2 Stunden war das Geschnetzelte weich, saftig und ganz schön aromatisch.

### Zutaten

280g	Leistenfleisch geschnetzelt
2	kleinere Zwiebeln
3cm	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1	kleiner Peperoncino
1/4Tl	Koriander gemahlen
2El	Sojasauce
1,5dl	Rindsbouillon
	Ev. Salz und Pfeffer
	Bratbutter

## Zubereitung

Zwiebel halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Knoblauch und geschälter Ingwer klein würfeln. Peperoncino entkernen und in feine Streifen schneiden.

Fleisch kurz und scharf portionenweise (damit es kein Wasser zieht) anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel kurz anrösten, sie soll leicht braun werden. Mit Sojasauce ablöschen und sogleich die Bouillon dazugießen. Knoblauch, Ingwer, Peperoncino und Koriander zugeben. Gut vermischen und ca. 1 1/2 Stunden zugedeckt leicht köcheln lassen. Zum Schluss mit etwas Sojasauce und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.





