



Karamellisiertes Schweinefleisch

Man nehme für 4 Portionen:

600 g Schweinebäckchen oder Kachelfleisch
3 EL Weißweinessig
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
5 EL Erdnussöl
100 g Zucker
1 Anissterne
Fischsauce
600 g Pak Choi [Mangold]
Salz
Pfeffer
1 EL Sesamsamen

- Fleisch in große Würfel schneiden, mit dem Essig beträufeln, 30 Minuten marinieren
- Zwiebeln pellen, längs halbieren, längs in Scheiben schneiden
- Knoblauch pellen, den Keim entfernen, fein würfeln
- Ingwer schälen und fein würfeln
- Pak Choi längs vierteln

In einem Schmortopf 3 EL Erdnussöl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Nach und nach mit dem Zucker bestreuen, bis dieser karamellisiert (aber nicht verbrannt!) ist. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Anissterne zugeben und kurz mitbraten. Mit Fischsauce und Pfeffer würzen, mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Zum Ende der Garzeit den Pak Choi im restlichen Erdnussöl kurz braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamkörner darüber streuen und mit dem Fleisch servieren.

Dazu: Basmati-Reis

Getränk: Trockener Weißwein oder Bier