

Chop Suey mit Schweinegeschnetzeltem in Orangen-Inger-Sauce



Das kulinarische Vokabular verschleiert weltweit sehr gerne die „Resteküche“.

In Deutschland wird darauf der Auflauf, in Italien ist es die Minnestrone, in Frankreich die Quiche und in China das Chop Suey!

Daher heute einmal Erdnussöl in den Wok!

Chop Suey mit Schweinegeschnetzeltem in Orangen-Ingwer-Curry-Sauce und ganz viel Gemüse.

Dazu Karotten, Porree, Lauchzwiebeln, Ananas, Paprikastreifen, Bambussprossen und aufgequollene Mu-Er-Pilze.

Einfach eine sehr tolle Erfindung, der Wok.

Sowohl Gemüse als auch Fleisch schließen bei der Hitze sofort ihre Poren und alles bleibt beim kurzen Pfannenrühren erhalten.

Ich liebe die asiatische Küche!

Zutaten

Die Sauce respektive Marinade

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 3cm)
- 1 mittelgroße Chillischote
- 1 EL Rapsöl
- 2 Bio-Orangen
- 2 EL Aprikosenmarmelade
- Salz

Die Hauptspeise

- 400g Schweinegeschnetzeltes

- 3 EL Sojasauce
- 1 Packung Mu-Err Pilze
- 1 Stange Porree
- Ca. 2 Möhren (in dünne Längsstreifen gehobelt)
- 1 Paprika, grün
- 1 Paprika, rot
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 1 bis 2 Zehen Knoblauch
- 1 Dose Bambussprossen
- 1 etwa daumenbreites Stück Ingwer
- 2 EL Sesamöl oder Erdnußöl
- 3 EL Sojasauce
- 100ml Brühe

Zubereitung

Zubereitung der Orangen-Ingwer-Sauce

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel, Chili und Ingwer darin glasig dünsten.

Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schale und Saft mit Konfitüre und Ingwerzwiebeln mischen. Die Sauce mit Salz würzen.

Zubereitung des Wok-Gemüse

Die Mu-Er-Pilze sind getrocknete Pilze, die man zum Aufquellen etwa 15 Minuten in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser gibt. Danach spült man sie gut ab und schneidet sie in Stücke.

Den Porree in dünne Ringe schneiden und unter das Schweinegeschnetzelte geben. Mit zwei Esslöffel Sojasauce ca. 20 Min. durchziehen lassen. Die Karotten schälen und in feine Stifte reiben (Juliennescheibe).

Bambussprossen abspülen, gut abtropfen lassen und ebenfalls in feine Stifte schneiden.

Schließlich die Ananas in Stücke, die Zwiebeln in dünne Ringe und die Paprika in dünne Streifen schneiden.

Der Wok wird mit dem Öl erhitzt und Gemüse nacheinander je nach Festigkeitsgrad kurz angebraten und im Wok nach oben geschoben, damit es nicht mehr weiter gart, sondern nur noch warmgehalten wird.

Daraufhin das Fleisch und den Porree dem Garprozess aussetzen bis es gar ist aber noch einen festen Kern hat, wobei letzteres für alle Zutaten gilt.

Bei den Wok-Nudeln gibt es verschiedene Sorten, die einen muss man vorkochen, andere können aber so in den Wok gegeben werden. Packungshinweise beachten!

Zum Abschluss wird die Orangen-Ingwer-Sauce in das Gesamtgericht eingerührt und das Ganze noch einmal kurz aufgekocht.

Anforderung



mittel

☆☆☆☆☆ bei 0 Bewertungen

○ ○ ○ ○ ○ Ihre Bewertung

[Hauptgerichte, asiatisch, Wok, Zwiebeln, Ingwer, Chilischote, Rapsöl, Orangen, Aprikosenmarmelade, Sojasauce, Mu-Err, Pilze, Porree, Karotten, Paprika, Frühlingslauch, Schweinegeschnetzeltes, Knoblauch, Bambussprossen, Erdnußöl, Gemüsebrühe, Chop Suey

Von: <https://kochwiki.familie-dieckmann.com/> - Rund ums Kochen und Backen

Dauerhafter Link: https://kochwiki.familie-dieckmann.com/doku.php?id=kochrezepte:hauptgerichte:chop_suey_mit_schweinegeschnetzeltem_in_orangen-inger-sauce

Letzte Aktualisierung: 22.04.2015 16:20

