



Schweinefiletstreifen

Zhū lijí ròu tiáo

Das chinesische Gericht Schweinefiletstreifen (Zhū lijí ròu tiáo) ist bekannt für seinen vielseitigen Geschmack. Die Schweinefiletstreifen sind oft zart und saftig, da sie zunächst eine Stunde in Reiswein eingelegt werden. Anschließend bekommen die Fleischstücke eine knusprige Hülle aus geschlagenem Ei und Kartoffelmehl.

Häufig wird es mit frischem Gemüse und Nudeln serviert, was dem Gericht eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe verleiht.

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Schweinefilet

4 Ei(er)

½ TL Glutamat

5 EL Reiswein

5 EL Kartoffelmehl

2 TL Salz

1 TL Pfeffer

2 EL Sesamöl

500 ml Öl

Vorbereitung

Das Schweinefilet in 4 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden, dann mit Salz, Glutamat und Reiswein gut mischen und eine Stunde durchziehen lassen.

Zubereitung

Das Eiweiß in einer Richtung schlagen, bis Esstäbchen darin fast senkrecht stehen können. Die Stärke hinzu geben und das Gemisch weiter in derselben Richtung gleichmäßig verquirlen. Das Öl im Wok erhitzen, die durchgezogenen Schweinefiletstreifen im Eiweißgemisch wenden, anschließend etwa 5 Minuten lang frittieren. Die Filetstreifen herausnehmen, auf einen Teiler legen und das Sesamöl darauf träufeln. Der Rest Salz und Pfeffer, die im erhitzten Wok schnell gemischt werden, als Gewürz an den Tellerrand legen. Warm servieren: weich und knusprig!