

Schweineschnitzel aus dem Wok

Bisher haben wir in unserer schnellen Küche kein Fleisch verwendet. Natürlich könnte man einfach ein Schnitzel in die Pfanne legen. Das ginge tatsächlich schnell, wesentlich pfiffiger allerdings ist es, wenn man auf chinesische Art ein schnelles Wokgericht daraus zaubert. Im Wok geht es immer ruckzuck!



Zutaten für zwei Personen:

- 1 ½ Tassen Langkornreis (wir nehmen am liebsten thailändischen Duftreis)
- Salz
- Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stangensellerie
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Schweineschnitzel (ca. 200 g)
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Erdnussöl
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Brühe
- 2 Stängel Koriander
- 2 Stängel Thaibasilikum

Zubereitung:

- Als erstes den Reis aufsetzen, er passt ja immer am besten zu einem Wokgericht. Im Reiskocher oder in einer Deckelkasserolle auf dem Herd mit gut 2 ½ bis 3 Tassen Wasser bedecken, eine Prise Salz zufügen. Reiskocher einschalten, in der Kasserolle zum Kochen bringen, nach einer Minute den Deckel auflegen und auf nunmehr kleiner Hitze ausquellen lassen, bis alles fertig ist.
- Dann geht es ans Schnibbeln: Ingwer, Knoblauch und Chili fein würfeln. Frühlingszwiebeln quer in halbzentimeterbreite Stückchen schneiden. Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Stangensellerie fädeln, wenn nötig, quer in Scheibchen schneiden. Das Schweineschnitzel in 3 mm feine Streifen schneiden, mit Stärke und Sesamöl fest einreiben.

- Das eigentliche Kochen ist in 3 Minuten erledigt: Zuerst das Erdnuss- und Sesamöl im Wok erhitzen, ihn schwenken, bis das ganze Halbrund davon gleichmäßig überzogen ist. Das Fleisch zufügen, 2 Sekunden lang bei stärkster Hitze liegen lassen, dann mit der Bratschaufel umherwirbeln und unter Rühren eine Minute braten. Dabei Ingwer, Knoblauch, Chili dazugeben, salzen und pfeffern. Sogleich auch Frühlingszwiebel, Paprika und Sellerie mitbraten. Austernsauce und Sojasauce sowie einen Schuss Brühe und/oder Wein/Sherry zufügen. 30 Sekunden unter Rühren aufkochen. Und zum Schluss die abgezapften Kräuterblätter untermischen. Sofort servieren.

Getränk: Weißer oder grüner chinesischer Tee. Natürlich passt immer Wasser, ein Pils oder Kölsch. Oder Wein – weiß, rot oder rosé, nicht zu leicht, nicht zu schwer.