



Bulgogi mit scharfem Chinakohl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chinakohl	1 St.
Chili, gemahlen	1 TL
Honig	3 TL
Essig	5 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sojasauce	3 EL
Schweinenackensteaks	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Sesam, weiß	3 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Küchenkrepp

1. Chinakohl waschen, vierteln, entstrunken und die Blätter in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Chinakohl, Chili, 2 TL Honig und Essig kräftig vermengen und beiseitestellen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Für die Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und 1 TL Honig vermengen. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Schweinefleisch in der Schüssel marinieren.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Chinakohl ca. 2 Min. anbraten. Danach auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. weitergaren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili pikant abschmecken.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Schweinefleisch abtropfen und ca. 3 Min. anbraten. Danach mit Marinade ablöschen und weitere ca. 5 Min. garen. Zuletzt Frühlingszwiebeln und Sesam dazugeben, ca. 1 Min. mitrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Bulgogi mit scharfem Chinakohl auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 348 kcal

Kohlenhydrate 18 g

Eiweiß 36 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 16 g
