Duftendes Schweinefilet
Xiang jian zhū pai

Das chinesische Gericht Duftendes Schweinefilet (Xiang jian zhū pai) ist bekannt für seinen aromatischen und würzigen Geschmack. Es wird oft mit einer Kombination aus Sojasauce, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen zubereitet, die dem Fleisch eine tiefe, reichhaltige Note verleihen. Das Schweinefilet wird in der Regel mit Mehlüberzogen knusprig gebraten, was eine angenehme Textur und einen intensiven Geschmack erzeugt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefilet
50 g Weizenmehl
3 EL Öl
Für die Marinade
5 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Sojasauce hell
2 EL Sojasauce dunkel
1 TL Zucker
1 TL Salz
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 Blätter Lorbeer

Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken, das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Das Fleisch wird dadurch zarter.
Alle Zutaten für die Marinade in einem großen, flachen, verschließbaren Behälter mischen. Die Filetscheiben darin über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Zubereitung
Das marinierte Schweinefleisch in Mehl wenden. Das Öl im Wok erhitzen und die Filetscheiben bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das duftende Schweinefilet heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de