



Mao Shi Hong Shao Rou

ein Originalrezept aus Hunan. Süß-scharfer rot geschmorter Schweinebauch

Das Bauchfleisch in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden (sollte es vorgeschnitten sein, kann man es auch dünner verwenden). Das Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und das Bauchfleisch darin ca. 4 Minuten kochen.

Die halb gar gekochten Fleischstücke herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Das Wasser beiseitestellen. Das Bauchfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einem Wok das Erdnussöl erhitzen und danach den Zucker beigegeben. Wenn der Zucker karamellisiert und schaumig wird, die Fleischstücke zugeben und rasch umrühren. Danach ca. 30 Sekunden unter ständigem Rühren braten.

Mit dem Reiswein ablöschen, die dunkle Sojasauce zugeben und mit dem zuvor verwendeten Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Sollte die Wassermenge nicht ausreichen um das Fleisch zu bedecken, entsprechend frisches Wasser zugießen.

Sternanis, Chilis, Zimt und Ingwer zugeben, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und danach mindestens 1,5 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Jungzwiebeln in kleine Stücke schneiden. Nach ca. 1,5 Stunden den Deckel vom Wok nehmen und die Hitze hochdrehen. Mit etwas heller Sojasoße, Salz und braunem Zucker abschmecken und unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Soße reduziert und zähflüssig wird.

Die Jungzwiebeln untermischen, in einer Schüssel auf Reis anrichten und sofort servieren.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 2 Stunden
Gesamtzeit	ca. 2 Stunden 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 450



Zutaten für 2 Portionen:

1 kg	Schweinebauch mit Haut, ohne Knochen
½ Liter	Wasser, evtl. mehr
1 EL	Erdnussöl
2 TL, gehäuft	Zucker, braun
¼ Liter	Reiswein (Shaoxing)
1	Zimtstange(n)
3	Sternanis
3 kleine	Chilischote(n), rote asiatische, getrocknet
3 cm	Ingwerwurzel, frisch, fein gewürfelt
5	Frühlingszwiebel(n) (chinesische Jungzwiebeln)
0,12 Liter	Sojasauce, dunkle
0,12 Liter	Sojasauce, helle
3 EL	Zucker, braun
etwas	Salz
2 Port.	Reis, gekochter, als Beilage

Rezept von: LuiBao