

EDEKA  
**KOCHSCHULE**



LECKER MIT LUTHER

# SCHARF GEBRATENER SCHWEINENACKEN

mit Ingwer-Chinakohl



Dirk Luther

# Scharf gebratener Schweinenacken

mit Ingwer-Chinakohl



## ZUTATEN

### FLEISCH

800 g Schweinenacken,  
grob gewürfelt  
1 EL weiße Pfefferkörner  
2 Sternanis  
1 EL Kardamonsamen  
1 EL Koriandersamen  
1 TL gemahlener Zimt  
1 TL gemahlener Kümmel  
1 EL Meersalz  
3 EL Rapsöl plus Öl zum Braten  
300 g Ingwer, in Scheiben  
geschnitten

### SOJAGLASUR

50 ml Weißweinessig  
100 ml Geflügelfond  
125 g brauner Zucker  
30 ml Sojasauce  
30 ml Ketjap Manis  
3 Knoblauchzehen, in feine  
Scheiben geschnitten

### CHINAKOHL

400 g Chinakohl, in 2,5 cm große  
Stücke geschnitten  
2 EL Sesamöl  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
50 g Ingwer, frisch gerieben  
2 EL Ingwersirup  
1 EL grober Dijon-Senf  
Abrieb von einer Limette  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ANRICHTEN

½ Bund Minze, in feine Streifen  
geschnitten

Die Sojaglasur macht dieses Gericht zu  
einer wahren Geschmacksexplosion.  
Das müssen Sie unbedingt probieren!



**FLEISCH** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Gewürze (außer Kümmel und Zimt) in einer beschichteten Pfanne bei mittelstarker Hitze eine Minute rösten, dann zusammen mit dem Zimt, dem Kümmel und dem Salz in den Mörser geben und alles zerstoßen. Das Fleisch mit 3 EL Öl und der Gewürzmischung einreiben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten stark anbraten, aus der Pfanne nehmen. Auf einem Backblech die Ingwerscheiben verteilen, das Fleisch daraufsetzen und im heißen Ofen ca. 35 bis 45 Minuten garen.

**SOJAGLASUR** Für die Sojaglasur alle Zutaten in einem mittelgroßen Topf aufkochen und unter gelegentlichem Rühren leicht einkochen lassen. Die Fleischstücke aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermischen.

**CHINAKOHL** Das Öl bei mittlerer Hitze im Wok heiß werden lassen und den Knoblauch darin anbraten, bis er duftet. Den Kohl hinzufügen und in sich zusammenfallen lassen. Mit Ingwer, Ingwersirup, Dijon-Senf und dem Limettenabrieb pikant abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

**ANRICHTEN** Den Schweinenacken mit der Glasur auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten und mit der Minze bestreuen. Den Chinakohl dazu servieren.

★ Ingwersirup gibt es in vielen EDEKA Märkten. Sollten Sie ihn einmal nicht finden, versuchen Sie es im Asia Markt oder stellen Sie aus frischem Ingwer, Zitrone und Zucker Ihren eigenen Sirup her.