

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Bauchfleisch vom Schwein Bulgogi

Köchin: Sohyi Kim

Zutaten

(4 Personen)

Für das Fleisch

- 600 g Schweinebauch in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Stk. Jungzwiebel
- 200 g Sojasprossen
- 2 EL dunkles Sesamöl

Für die Marinade

- 2 cm frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL dunkles Sesamöl
- 100 ml Sojasauce
- 3 EL Gotschujang Paste (koreanische Chilipaste: Sojamehl, Salz, Reis-Malz und getrocknete, scharfe Pfefferoni miteinander aufgekocht und danach fermentiert)
- 2 EL Zucker
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 100 ml Wasser
- ein Schuss Weißwein

Für die Garnitur

- gerösteter Sesam

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für die Marinade zuerst den Ingwer samt Schale sowie die Knoblauchzehen hacken. Dann den gehackten Ingwer, den gehackten Knoblauch, das dunkle Sesamöl, die Sojasauce, die Gotschujang Paste, den Zucker, den schwarzen Pfeffer, das Wasser und einen Schuss Weißwein in einer großen Schüssel miteinander vermengen.
2. Nun den in Scheiben geschnittenen Schweinebauch in der Marinade einlegen und diese mit den Fingern etwas einmassieren. Danach das Fleisch etwa 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
3. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und das marinierte, durchgezogene Bauchfleisch darin etwa fünf Minuten scharf anbraten. Die grüne Paprika, die Zwiebel und den Jungzwiebel in grobe, mundgerechte Stücke schneiden und zum Schweinebauch in die Pfanne geben. Das Gemüse nun etwa drei Minuten mitbraten. Die Sojasprossen und das dunkle Sesamöl erst zum Schluss dazugeben und alles nochmal gut durchrühren.
4. Zum Schluss das Bauchfleisch vom Schwein Bulgogi auf vier Schüsseln aufteilen und mit etwas geröstetem Sesam garnieren, servieren und genießen.