

Shanghai Sojasoße-Bauchfleisch an Pak Choi



Schritt 1

Bauchfleisch nicht abwaschen, mit dem Reiswein komplett spraysen, dann trockenen lassen.

Schritt 2

Soße vorbereiten: alle Sojasoße + Zucker + Gewürze im Topf abkochen. Nach dem Sprudeln kochen mit kleiner Hitze noch 3-5 Minuten weiter köcheln. Komplett abkühlen lassen. Danach den restlichen Reiswein dazugeben.

Bauchfleisch 1500g

Sojasoße (hell) 600ml

Sojasoße (dunkel) 100ml

Echter Sternanis 2-4 Stück nach Geschmack

Zimtstange eine halbe Stange

Zucker 1-2 Esslöffel

Reiswein Alk. 50% vol 150 ml

Schritt 3

Bauchfleisch in der Soße massieren und einlegen.

—

Schritt 4

Bauchfleisch mit der Soße in einem Gefäß mit dem Deckel im Kühlschrank 7-12 Tage ziehen lassen. Die Zeit ist abhängig von der Größe des Fleisches und wie das Fleisch in der Soße liegt. Alle 3-4 Tage umdrehen und massieren. An einer dicken Stelle das Fleisch anschneiden um zu sehen wie das Fleisch aussieht. Wenn es noch pink oder rot ist, muss es weiter eingelegt werden, bis die Farbe dunkel wie Sojasoße ist.

Schritt 5

An der Luft (im Freien)trocknen lassen. Nicht direkt unter der Sonne. Nicht im Regen. Die Temperatur soll nicht zu heiss sein. Wenn das Wetter in Ordnung ist, dauert es ca. 10 Tage. Das fertige Fleisch mit Alu-Folie einpacken und in den Gefrierschrank legen.

Schritt 6

Zubereitung: Ein Stück Fleisch 30-40 Minuten dämpfen. Ein bisschen abkühlen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Direkt essen oder noch braten

Beilagen:

Pak-Choi

Reis

Dip nach eigenem Ermessen. Es eignet sich etwas auf Chili, Knoblauch, Sojasaucenbasis.

Pak Choi

Zutaten für 2 Portionen:

2 Baby Pak-Choi

1 Zehe/n Knoblauch

Salz

Chiliflocken

Baby Pak-Choi waschen und längs so in zwei Hälften schneiden, dass sie nicht auseinanderfallen. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und nach wenigen Minuten mit in die Pfanne geben. Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und kurz weiter braten.

Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.