

Geschnetzeltes in Teriyaki-Sauce



Zutaten:

Für 4 Personen

- 500-600 g Schweineschnitzel
- 400 g Champignons
- 100 g Mu Err Pilze aus dem Glas
- 400 g Zuckerschoten
- 80-100 ml Teriyaki-Sauce Fertigprodukt oder Rezept s.u.
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL Chinesisches-5-Gewürze-Pulver
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Geschmacksneutrales Öl zum Braten (z.B. **Albaöl**)
- 250 ml Kalbsfond
- etwas Speisestärke zum Andicken
- Basmati-Reis (Menge nach Bedarf)

Zubereitung:

1. Schnitzel kalt abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen, anschließend in Streifen schneiden und mit der Teriyaki-Sauce in einer Schüssel marinieren. Ca. 15-20 Minuten stehen lassen, dabei einmal durchmischen.
2. Champignons putzen und vierteln (je nach Größe).
3. Zuckerschoten waschen und Ansatz/Stiel entfernen.
4. Zwiebel klein schneiden.
5. Mu Err Pilze im Sieb abtropfen lassen.
6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, mit den Zwiebeln kurz anschwitzen, dann die Champignons zugeben und anrösten.
7. Fleisch mit der übrigen Flüssigkeit in der Schüssel dazugeben und rundherum anschmoren. Anschließend mit dem Fond aufgießen.
8. Währenddessen die Zuckerschoten ca. 3 Min in Salzwasser blanchieren, abgießen und zum Fleisch geben, unterheben und einen Moment mit ziehen lassen.
9. Die Sauce mit etwas Speisestärke andicken und kurz aufkochen.
10. Dazu Reis oder Mi-Nudeln servieren.

Teriyaki Sauce

... wird in vielen Variationen im Internet beschrieben. Grundsätzlich besteht sie aus gleichen Teilen von Soya-Sauce, Reiswein und Zucker.

Für ca 600ml Sauce

- 400g Zucker
- 400ml Reiswein
- 400ml Soya Sauce
-

Alles in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, anschließend innerhalb etwa einer Stunde auf die Hälfte einreduzieren lassen.

Selbst gemachte Teriyaki Sauce ist besser im Geschmack und günstiger als ein Fertigprodukt. Man kann die Sauce mit Ingwer und Knoblauch erweitern wenn man will. Aber genauso kann man die Zutaten zum Gericht geben und kann jedes Mal variieren!