

Guo ta li ji

Süß-sauer gebratenes Schweinsfilet mit Ei

Zutaten (für 2-3 Personen):

4 Eier (E)
100 g Schweinsfilet (F,W)
Öl (E)

für die Fleischmarinade:

2 Scheiben Ingwer (M)
1 EL gehackter Lauch (M)
1 TL Reisschnaps (M)
Prise Salz (W)
1 TL Zucker (E)
1 TL Maisstärke (Maizena) (E)

für die Sauce:

3 EL Ketchup (H,E)
1 TL Zucker (E)
1 TL Apfelessig (H)
1/8 l Wasser (W)
Reisschnaps nach Geschmack



5 Elemente:

H = Holz (sauer) / F = Feuer (bitter) / E = Erde (süß) / M = Metall (scharf) / W = Wasser (salzig)

Zubereitung:

Schweinsfilet in ganz dünne und kleine Stücke schneiden. Aus fein gehacktem Ingwer, Lauch, Schnaps, Salz, Zucker und Maisstärke eine Marinade machen und das Fleisch darin mind. 10 Min. durchziehen lassen.

Die ganzen Eier in einer Schüssel verrühren und etwas salzen.

Pfanne erhitzen und das Öl bodenbedeckt hineingeben. Bei mittlerer Hitze das marinierte Fleisch anbraten, bis es eine weiße Farbe erhält (nicht goldgelb anbraten!). Danach gleich aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe Pfanne wieder erhitzen und bodenbedeckt Öl hineingeben. Bei leichter Hitze etwa die Hälfte des verrührten Eies hineingeben. Der Pfannenboden soll gut bedeckt sein. Die Eiermasse muss flüssig bleiben. Nun die Filetstücke über die Eiermasse verteilen. Erst jetzt darf die restliche Eiermasse darüber gegossen werden. Die Pfanne mit einem Deckel zudecken und die Hitze leicht erhöhen. Das Omelette gold-gelb braten und danach auf einen Teller geben.

Für die Sauce alle Zutaten in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Gut verrühren und je nach Geschmack abschmecken.

In die warme Ketchup-Sauce das Omelette geben - es soll so viel Sauce sein, dass sich diese über das Omelette verteilt. Etwa 2 Minuten darin ziehen lassen und gleich servieren.

Hinweis:

Dies ist ein uraltes, chinesisches Traditionsgericht, das zu Mittag oder am Abend gegessen wird. Eier sind besonders gut für den Mittelteil unseres Körpers.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Yin Chun Lei