

Schweinefleisch Bulgogi mit Salat

Gesamtzeit **90 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **60 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1329 kJ / 318 kcal

Fett: **16 g** Eiweiß: **35 g**
Kohlenhydrate: **8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Schweinefilet
3	Knoblauchzehen
0,5	saurer Apfel
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
1	kleiner Bund Frühlingszwiebeln
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 EL	Honig Pfeffer zum Abschmecken
75 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	geröstete Sesamsamen
8	Shiso-/Perilla-Blätter
8	Salatblätter
0,5 Bund	frischer Koriander
1	Salatgurke

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Schweinefilet - **3** Knoblauchzehen - **0,5** saurer Apfel - **1** Ingwer (ca. 3 cm) - **1** kleiner Bund Frühlingszwiebeln
Schneiden Sie das Fleisch in dünne Scheiben.

Knoblauch, Apfel, Ingwer und Frühlingszwiebeln grob hacken.

Schritt 2

Die klein gehackten Zutaten – Knoblauch, Apfel, Ingwer und die Frühlingszwiebeln – in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.

Schritt 3

1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Honig - Pfeffer zum Abschmecken - **75 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** geröstete Sesamsamen

Die Paste von Schritt 2 und die restlichen Zutaten (Kikkoman Sesamöl, Honig, Pfeffer, Kikkoman Sojasauce und geröstete Sesamsamen) zu dem in Scheiben geschnittenen Fleisch geben.

Mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, marinieren.

Schritt 4

8 Shiso-/Perilla-Blätter - **8** Salatblätter - **0,5 Bund** frischer Koriander - **0,5** Salatgurke
Überschüssige Marinade vom Fleisch entfernen und dieses in einer sehr heißen Pfanne etwa 2 Minuten auf jeder Seite braten.

Mit Kräutern, Salatblättern und gehackter Gurke servieren.