

五香肉絲



geschnetzeltes Schweinefleisch mit fünferlei Gewürz

食譜

主料：猪裏脊肉300克
竹笋200克
黑木耳10朵

輔料：鹽3克
醬油15毫升
醋30毫升
葱15克
姜15克
蒜15克
料酒5毫升
香油3毫升
白砂糖15毫升
剁椒40克
水45 毫升

做法：

1. 將猪裏脊切絲。
2. 黑木耳用 40 度溫水泡發后洗淨切絲。
3. 笋切絲。
4. 葱姜蒜切末；將葱末放入碗中，調入醬油，醋，料酒，糖，鹽，香油和水。
5. 燒熱鍋后倒入油；倒入肉絲；炒至肉絲變色；用鏟子鏟到鍋的一側；倒入蒜末姜末和剁椒；炒出香味后，和肉絲混合。
6. 倒入笋絲和木耳絲；翻炒 20 秒鐘。

Rezept

Zutaten

300 g Schweinefilet
200 g Bambussprossen
10 Morcheln
3 g Salz
15 ml Sojasoße
30 ml Essig
15 g Frühlingszwiebeln
15 g Ingwer
15 g gehackter Knoblauch
5 ml Kochwein
3 ml Sesamöl
15 g Zucker
40 g gehakten roten Pfeffer
45 ml Wasser

Zubereitung

1. Schweinefilet in Streifen schneiden.
2. Morcheln in 40°C heißem Wasser aufkochen, danach waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Bambussprossen in Streifen schneiden.
4. von Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer die Enden schneiden; danach die geschnittenen Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben; Sojasoße, Essig, Kochwein Zucker, Salz, Sesamöl und etwas Wasser zugeben.
5. Öl in einem Wok auf dem Herd erhitzen; Fleischstreifen hinzugeben und braten; wenden bis das Fleisch leicht gebräunt ist; anschließend Knoblauch, Ingwer und Pfeffer hinzufügen; mit dem Fleisch vermengen und braten, bis ein süßlicher Geruch zu vernehmen ist.
6. Bambussprossen und Morcheln in den Wok geben; ebenfalls mit dem Fleisch vermengen und weitere 20 Minuten braten; gelegentlich wenden.

KTC

www.tierwirt-china.com

畜牧業培訓