

# 東坡肉



## Dongpo-Fleisch

benannt nach dem chinesischen Dichter Su Dongpo, der das Gericht versehentlich erfunden haben soll, als er beim Verfassen eines Gedichts einen Topf schmorendes Schweinefleisch auf dem Herd vergaß.

### 食譜

主料: 五花肉500克

輔料: 上海青50克  
大蔥1根  
黃酒400毫升  
姜1塊  
生抽30毫升  
老抽10毫升  
白糖30克  
鹽少許

### 做法:

1. 將五花肉洗干淨后切成方塊; 放入沸水鍋中燙5分鐘去除血水; 用清水衝洗干淨。
2. 將大蔥切成長段, 姜切片; 分別墊入砂鍋底部防止肉皮粘鍋, 將五花肉的肉皮朝下碼放在砂鍋裏。
3. 往砂鍋裏加入黃酒、生抽、老抽、白糖和鹽; 大火燒滾后轉小火慢1個半小時。
4. 將五花肉從砂鍋取出肉皮朝上放入一個帶蓋的盅內把砂鍋裏剩余的湯汁舀入盅內; 蓋上蓋子入鍋大火蒸20分鐘。
5. 將上海青洗干淨后用滾水燙熟, 拌少許油碼放在盤中將五花肉放在上面, 最后淋上肉汁即可。

### Rezept

#### Zutaten

500 g Schweinebauch  
50 g Shanghai-Kohl (eine Art chin. Weißkohl)  
1 Stange Lauch  
400 ml Reiswein  
1 Stück Ingwer  
30 ml helle Sojasoße  
10 ml dunkle Sojasoße  
30 g Zucker  
Salz

#### Zubereitung

1. Schweinefleisch waschen und in viereckige Stücke schneiden; Fleisch in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 5 Minuten blanchieren, dann herausnehmen.
2. Lauch in lange Stücke und Ingwer in dünne Scheiben schneiden; Lauch und Ingwer auf dem Boden einer Kasserolle (Schmorpfanne) ausbreiten, damit das Fleisch nicht am Boden festklebt, dann das Fleisch mit der Haut nach unten in die Kasserolle geben.
3. Reiswein, helle und dunkle Sojasoße, Zucker und etwas Salz zugeben; auf gr. Flamme kurz anbraten, dann 1,5 Stunden auf kl. Flamme schmoren lassen.
4. Fleisch aus der Kasserolle herausnehmen; Fleisch mit der Haut nach oben in ein Schmorgefäß mit Deckel legen; den in der Kasserolle verbliebenen Saft in das Schmorgefäß füllen, mit geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen lassen.
5. gewaschenen Shanghai-Kohl in heißem Wasser blanchieren, mit etwas Öl auf einem Teller geben und das Fleisch auf dem Kohl anrichten; das Fleisch mit dem Saft beträufeln.

**KTC**

[www.tierwirt-china.com](http://www.tierwirt-china.com)

畜牧業培訓