

# Geschmorte Schweinebauch-Würfel



Zubereitungszeit **1 Stunde und 15  
Minuten**

Kalorien pro Portion **85**

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Brühe:

300 ml Sake  
6 EL Zucker  
120 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer

### Für das Fleisch:

500 g Schweinebauch  
2 EL Pflanzenöl

### Für die Beilage:

20 g mittelscharfer Senf  
200 g Spinat  
60 g grüne Böhnchen

## Zubereitung:

1. Für die Kochbrühe 800 ml Wasser, Sake, Zucker und Sojasauce aufkochen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln und in die Brühe geben.
2. Schweinebauch trocken tupfen, in ca. 5-6 cm große Würfel schneiden, in erhitztem Öl von allen Seiten scharf anbraten (das Fleisch soll innen noch roh sein).
3. Fleischwürfel in heißem Wasser waschen und das überflüssige Fett entfernen. Fleischwürfel mit der Kochbrühe in einem Schnellkochtopf ca. 40-45 Minuten schmoren und über Nacht kalt stellen.
4. Das Fett auf der Oberfläche der Brühe entfernen, die Brühe erwärmen, die Schweinebauchwürfel herausnehmen und warmstellen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, wiederum erhitzen und reduzieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sauce mit Senf würzen.
5. Spinat und Böhnchen waschen, putzen und blanchieren.
6. Schweinebauch mit Spinat und Böhnchen anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Guten Appetit!