

Geschmorter Schweinenacken und Gemüse mit Zitrus-Sojasauce



Zubereitungszeit **45 Minuten**
Kalorien pro Portion **298**

Zutaten für 4 Personen

Für die Sauce:

70 ml Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
60 ml Zitronensaft
2 TL Apfelessig
4 EL Honig

Für das Fleisch mit Gemüse:

400 g Schweinenacken
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Chinakohl
100 g Shiitakepilze
12 Maiskölbchen
12 Kirschtomaten
60 ml Sake

Zubereitung:

1. Für die Zitrus-Sojasauce alle Zutaten verrühren.
2. Schweinenacken trocken tupfen, in 4-5 cm große quadratische Scheiben schneiden und leicht salzen und pfeffern.
3. Chinakohl putzen, waschen und in ca. 5-6 cm große quadratische Stücke schneiden. Pilze putzen, den Stiel abschneiden und den Hut je nach Größe halbieren oder vierteln. Mais abtropfen lassen und schräg halbieren.
4. In einer Pfanne (oder einem flachen Topf) Chinakohl, Pilze und Mais legen und die Fleischscheiben darauf verteilen (nicht überlappend). Tomaten waschen zufügen, Sake angießen und abgedeckt ca. 10-15 Minuten garen. Nochmal durchrühren, in einem tiefen Teller mit der Zitrus-Sojasauce anrichten und servieren.

Guten Appetit!