

Schweinerouladen japanische Art



Zubereitungszeit **20 Minuten**
Kalorien pro Portion **571**

Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweinelende
250 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem
Knoblauch
4 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
1 Ingwerwurzel
4 Frühlingszwiebeln
2 Karotten
50 g Cashewnüsse
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Schweinesteaks mit einem Fleischklopfer oder einem Nudelholz flach klopfen, bis sie ihre Größe verdoppelt haben und ca. 3 cm dick sind. Die Steaks 2 Stunden in der Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch marinieren lassen, bis sie ganz durchgezogen sind.
2. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenkrepp die überschüssige Flüssigkeit abtupfen. Den zerstoßenen Knoblauch, die in Streifen geschnittenen Chilischoten, den geschälten und in feine Streifen geschnittenen Ingwer und die Karotten auf die Steaks verteilen und mit Cashewnüssen bedecken. Die Steaks zusammenrollen, mit einem Metallstäbchen zusammenhalten oder einem Zwirn zusammenbinden.
3. Jede Schweineroulade leicht mit Olivenöl bestreichen. 6-8 Minuten lang unter einem vorgeheizten heißen Grill oder im Backofen bei 200 Grad /Gasherd Stufe 6 schmoren lassen, dabei gelegentlich wenden.
4. Das Fleisch einige Minuten ruhen lassen, bevor es mit Reis oder Salat serviert werden kann.

Guten Appetit!