KIKKOMAN

Leichte Schweinssteaks mit asiatischer Ingwersauce

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **60 Min.** Marinierdauer **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'593 kJ / 380 kcal

Fett: **22 g** Eiweiss: **31.7 g**
Kohlenhydrate: **10.6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4 EL	Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	geriebener Ingwer
4 EL	Sake (Alternativ: Weisswein)
600 g	Schweinenacken- (à 150 g)
	Öl zum Braten

Für die Beilage

4	Stangen grüner Spargel
4	Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Mirin, Sojasauce, geriebener Ingwer und Sake mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und das Fleisch marinieren, ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur.

Schritt 2

Den grünen Spargel und die Frühlingszwiebeln putzen und blanchieren.

Schritt 3

Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade beiseitestellen.

Schritt 4

Die marinierten Steaks mit etwas Öl in eine erhitzte Pfanne geben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenn eine Seite gut caramellisiert ist, wenden und weitere 3 Minuten braten. Nun bei schwacher Hitze die Marinade zufügen und 2 Minuten mit dem Fleisch erhitzen bzw. reduzieren. Wenn die Sauce reduziert ist und glänzt, die Steaks mit dem Gemüse anrichten und servieren.