

Frittierter Schweinenacken mit Ramen-Nudeln und Kimchi

 printfriendly.com/p/g/wUrr7K



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/60/Frittierter_Schweinenacken_mit_Ramen_Nudeln_und_Kimchi.html

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Bio-Schweinenacken
- 40 g Speisestärke
- 30 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Rettich, ca. 700 g
- 2 Karotten
- 350 ml Pflanzenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- 30 ml Sojasauce
- 200 g Ramen-Nudeln
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Spitzkohl-Kimchi (siehe Wochenplan 2)
- Salz

Zubereitung:

1. Schweinenacken in ca. 2 cm breite Würfel schneiden, mit Speisestärke mischen, mit Klarsichtfolie bedecken und 24 – 48 Stunden stehen lassen (Vorbereitung am Montag)
2. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich und Karotten schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln, Zwiebeln und Karotten in Streifen schneiden, Rettich in ca. 1 cm breite Würfel schneiden.
3. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Karotten anschwitzen. Rettich zufügen und mitanbraten.
4. Währenddessen das restliche Pflanzenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Schweinewürfel darin knusprig frittieren.
5. Ramen-Nudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe kochen.
6. Zucker, Weißweinessig und Sojasauce zum Gemüse geben und aufkochen. Den fermentierten Spitzkohl (siehe Wochenplan 2) auf ein Sieb geben, falls er zu salzig ist evtl. mit kaltem Wasser abbrausen und ebenfalls zum Gemüse geben.
7. Die gekochten Nudeln abgießen, mit dem Gemüse mischen und 1 Min. zusammen köcheln lassen. Nudeln und Gemüse auf vier Tellern verteilen, Fleisch daraufsetzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.