

Martina & Moritz | Kronfleisch aus dem Wok

 happy-mahlzeit.com/2021/09/12/martina-moritz-kronfleisch-aus-dem-wok

Das langfaserige Fleisch aus dem dünnen Teil vom Zwerchfell, das Kronfleisch, kann man auch gut im Wok zubereiten. Beim Pfannenrühren hat es nur ganz kurz Hitzekontakt und bleibt wunderbar saftig.

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- ca. 400 g Kronfleisch
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 Zucchini, ca. 250 g
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- Chili nach Gusto
- Salz
- Pfeffer
- evtl. 1 Zuckerprise
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry oder Weißwein
- Koriandergrün nach Gusto

Zubereitung:

Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen scheiden. Mit Speisestärke und der Hälfte des Sesamöls einreiben. Zwiebel in Halbringe schneiden, Zucchini ebenfalls längs halbieren und quer in Scheibchen schneiden.

Den Wok erhitzen, neutrales und restliches Sesamöl zufügen, schwenken, bis der Rand davon überzogen ist. Das Fleisch in die Mitte geben und kurz anbraten. Erst dann mit der Bratschaufel umwenden. Salzen, pfeffern, Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen, erst jetzt auch Zucchini in die Mitte geben. Eine halbe Minute unter Rühren auf starker Hitze braten.

Je nach Schärfe nun auch eine Zuckerprise zufügen, Sojasauce und Sherry. Alles nochmals herumwirbeln und zum Schluss zerzupftes Koriandergrün darüberstreuen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 7. Dezember 2019

Episode: Küchen-Party – Wir lieben Fleisch