Schweinefiletstreifen
Zhū lijí ròu tiáo

Das chinesische Gericht Schweinefiletstreifen (Zhū lijí ròu tiáo) ist bekannt für seinen vielseitigen Geschmack. Die Schweinefiletstreifen sind oft zart und saftig, da sie zunächst eine Stunde in Reiswein eingelegt werden. Anschließend bekommen die Fleischstücke eine knusprige Hülle aus geschlagenem Ei und Kartoffelmehl.
Häufig wird es mit frischem Gemüse und Nudeln serviert, was dem Gericht eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe verleiht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
200 g Schweinefilet
4 Ei(er)
½ TL Glutamat
5 EL Reiswein
5 EL Kartoffelmehl
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Sesamöl
500 ml Öl

Vorbereitung
Das Schweinefilet in 4 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden, dann mit Salz, Glutamat und Reiswein gut mischen und eine Stunde durchziehen lassen.

Zubereitung
Das Eiweiß in einer Richtung schlagen, bis Essstäbchen darin fast senkrecht stehen können. Die Stärke hinzu geben und das Gemisch weiter in derselben Richtung gleichmäßig verquirlen. Das Öl im Wok erhitzen, die durchgezogenen Schweinefiletsfreifen im Eiweißgemisch wenden, anschließend etwa 5 Minuten lang frittieren. Die Filetstreifen herausnehmen, auf einen Teiler legen und das Sesamöl darauf träufeln. Der Rest Salz und Pfeffer, die im erhitzten Wok schnell gemischt werden, als Gewürz an den Tellerrand legen. Warm servieren: weich und knusprig!

© 2026 coquina.de