Mu-shu-Schweinefleisch
Mùxū ròu

Mu-shu ist der chinesische Name für Goldnadeln, auch Lilienknospen genannt, eine wichtige Zutat in diesem Gericht. Man sagt auch, er beziehe sich auf die Eier, die wie die Goldnadeln ebenfalls gelb sind. In diesem Gericht sind die Goldnadeln jedenfalls so wichtig wie das Schweinefleisch.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
6 Mu-Err-Pilze
25 g Goldnadeln eingeweicht
300 g Schweinefleisch
4 Ei(er)
8 EL Erdnussöl
1 EL Sojasauce dunkel
4 Frühlingszwiebel(n)
1 EL Reiswein
2 TL Sesamöl
Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
1 TL Sojasauce hell
1 TL Sojasauce dunkel
1 TL Reiswein
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Wasser
1 EL Erdnussöl

Vorbereitung
Die eingeweichten Pilze ausdrücken, sie sollten aber noch feucht sein. Die eingeweichten Goldnadeln ausdrücken, mit kochendem Wasser übergießen und nochmals 20 bis 30 Minuten stehen lassen, damit sie besonders weich werden. Ausdrücken und jedes Stück längs halbieren. Das Fleisch in dünne, gleich große kleine Quadrate schneiden und in eine Schüssel geben. Marinieren Salz, Zucker, Pfeffer, Sojasauce, Reiswein und das angerührte Kartoffelmehl unter das Fleisch mischen, dabei immer in eine Richtung rühren. 20 Minuten stehen lassen, dann das Öl unterrühren. Die Eier mit einer Prise Salz und 1 EL Öl leicht schlagen. Die Frühlingszwiebeln diagonal in Scheiben schneiden, weiße und grüne Teile getrennt.

Zubereitung
Den Wok stark erhitzen, 2 EL des Öls hineingeben, herumschwenken und die Wolkenohren 30 Sekunden pfannenbraten. Wenn sie zu »hüpfen« beginnen, die Hitze reduzieren und die

© 2026 coquina.de

Goldnadeln unterheben. Wenn sie heiß sind, mit Salz, Zucker und Sojasauce würzen und warm stellen. Den Wok auswischen und wieder erhitzen, 2 EL des Öls hineingeben und herumschwenken, dann die Eier eingießen. Rühren, bis sie gestockt sind. Die Eier herausnehmen und warm stellen. Die Wok wieder ausreiben. Den Wok stark erhitzen, das restliche Öl hineingeben, herumschwenken und die weißen Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Das Fleisch untermischen und 1 Minute pfannenrühren. Den Reiswein am Rand einträufeln und einrühren, dann die übrigen vorgegarten Zutaten unterheben, rühren und wenden, bis alles heiß ist. Nun die grünen Frühlingszwiebeln darüberstreuen, durchmischen und vom Feuer nehmen. Anrichten, das Sesamöl darübertröpfeln und heiß servieren. Mit 3 anderen Gerichten ausreichend für 6 Personen.

© 2026 coquina.de