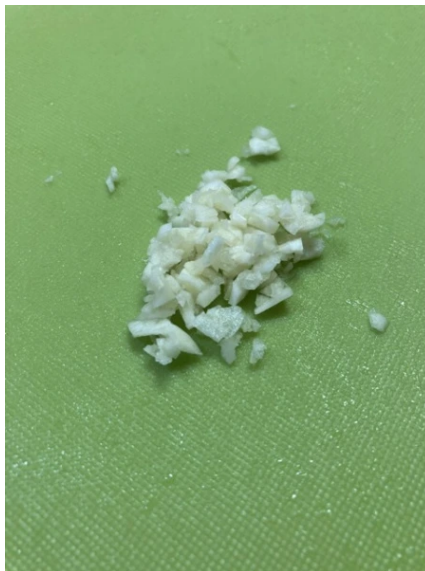


Gehacktes Schweinefleisch mit Miso





Beschreibung

Ein unkompliziertes, herzhaftes Pfannengericht: saftiges Schweinehack, verfeinert mit der Umami-Tiefe von Miso. Ideal für die schnelle Küche unter der Woche – passt zu Reis, Nudeln oder als Füllung für Gemüsenestern.

Zutaten

- Schweinehackfleisch – 300 g
- Weißes Miso – 1–2 Esslöffel
- Zwiebel – 1 Stück (fein gehackt)
- Knoblauch – 1 Zehe (gehackt)
- Sojasauce oder Tamari – 1 Teelöffel
- Öl – 1 Esslöffel
- Wasser – 50 ml (nach Bedarf)
- Frühlingszwiebeln oder Sesam – zum Garnieren

Zubereitungsschritte

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig anschwitzen.
2. Schweinehack hinzugeben und krümelig anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Miso mit etwas Wasser glattrühren, zusammen mit Sojasauce in die Pfanne geben und gründlich vermengen.
4. Kurz einköcheln lassen, bis die Sauce das Fleisch glänzend überzieht.
5. Mit Frühlingszwiebeln oder Sesam bestreuen und servieren.

Tipp

- Schmeckt auch hervorragend mit etwas Ingwer oder Chili.
- Als Bowl mit Reis und Gurken/Edamame anrichten.