

In Miso marinertes Schweinefleisch



Beschreibung

Ein klassisches japanisches Gericht, bei dem Schweinefleisch in einer würzigen Miso-Marinade eingelegt wird. Die Kombination aus salzigem, leicht süßem Miso und zartem Fleisch ergibt ein Gericht mit intensiver Umami-Tiefe und saftiger Textur.

Zutaten

- Schweinefleisch (z. B. Nacken oder Lende) – 300 g
- Weißes Miso – 2 Esslöffel
- Mirin oder Reiswein – 1 Esslöffel
- Zucker – 1 Teelöffel
- Sojasauce oder Tamari – 1 Teelöffel
- Öl – zum Braten

Zubereitungsschritte

1. Miso, Mirin, Zucker und Sojasauce in einer Schüssel verrühren, bis eine glatte Marinade entsteht.
2. Das Fleisch in die Marinade geben, gut einreiben und mindestens 3 Stunden (besser über Nacht) marinieren.
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und überschüssige Paste abstreifen (nicht abwaschen).
4. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
5. In Scheiben schneiden und servieren – ideal mit Reis und Gemüse.

Tipp

- Wenn Sie das Fleisch in Backpapier einwickeln und im Ofen garen, bleibt es besonders saftig.
- Auch Hähnchen oder Tofu lassen sich hervorragend in dieser Marinade zubereiten.