

# Schweinefleisch Bulgogi mit Salat

Gesamtzeit **90 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **60 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1329 kJ / 318 kcal**

Fett: **16 g** Eiweiß: **35 g**  
Kohlenhydrate: **8 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

<b>300 g</b>	Schweinefilet
<b>3</b>	Knoblauchzehen
<b>0,5</b>	saurer Apfel
<b>1 Stück</b>	Stück Ingwer (ca. 3 cm)
<b>1</b>	kleines Bündel Frühlingszwiebeln
<b>1 EL</b>	Kikkoman geröstetes Sesamöl
<b>1 EL</b>	Honig Pfeffer zum Abschmecken
<b>75 ml</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>2 EL</b>	geröstete Sesamkörner
<b>Zum Servieren:</b>	
<b>8</b>	Shiso-/Perilla-Blätter
<b>8</b>	Salatblätter
<b>0,5 Bund</b>	frischer Koriander
<b>1</b>	Salatgurke

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**300 g** Schweinefilet - **3** Knoblauchzehen - **0,5** saurer Apfel - **1** Stück Ingwer (ca. 3 cm) - **1** kleines Bündel Frühlingszwiebeln  
Schneiden Sie das Fleisch in dünne Scheiben. Knoblauch, Apfel, Ingwer und Frühlingszwiebeln grob hacken.

### Schritt 2

Die grob gehackten Zutaten – Knoblauch, Apfel, Ingwer und die Frühlingszwiebeln – in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.

### Schritt 3

**1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Honig - Pfeffer zum Abschmecken - **75 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** EL geröstete Sesamsamen

Die Paste von Schritt 2 und die restlichen Zutaten (Kikkoman Sesamöl, Honig, Pfeffer, Kikkoman Sojasauce und geröstete Sesamsamen) zu dem in Scheiben geschnittenen Fleisch geben. Mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, marinieren.

### Schritt 4

**8** Shiso-/Perilla-Blätter - **8** Salatblätter - **0,5 Bund** frischer Koriander - **0,5** Salatgurke  
Überschüssige Marinade vom Fleisch entfernen und dieses in einer sehr heißen Pfanne etwa 2 Minuten auf jeder Seite braten. Mit Kräutern, Salatblättern und gehackter Gurke servieren.

