

## ASIATISCHE PFANNE MIT HIRSCH- ODER WILDSCHWEINHÜFTE UND MANGOLD



**Vorbereitung 20 Minuten, Kochzeit 15 Minuten**



### **Zutaten für 4 Personen:**

400 - 500 g Hirschhüfte (alternativ Wildschweinhüfte), 5 EL Sojasauce, 2,5 TL Thai-Chilisauce (alternativ Sambal Olek), 2,5 EL Sesamöl geröstet, 2,5 EL Pflanzenöl, 25 g Ingwer, 5 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 750 g Mangold oder Pak Choi, 2,5 Lauchzwiebeln, 2,5 Chilischoten, 2,5 TL Zucker.



### **Zubereitung:**

1. Für die Marinade: Sojasauce, Thai-Chilisauce (oder Sambal Olek) und geröstetes Sesamöl verrühren. Zur Seite stellen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mangold oder Pak Choi waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden.
3. Hirschhüfte oder Wildschweinhüfte in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili in die Pfanne geben und ca. 1 Min. anschwitzen. Fleisch dazugeben und anbraten. Salzen und pfeffern. Alles in eine Schale mit Marinade geben und gut vermengen.
4. Mangold oder Pak Choi und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und ca. 2 Min. braten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Fleisch mit Marinade in die Pfanne geben und alles gut verrühren und kurz weiterbraten. Nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen.