

肉末茄子



Schweinshack mit Aubergine

食譜

主料：肉末160克
紫綫茄280克
輔料：姜1塊
蒜苗
鹽適量
小葱1把
料酒1湯匙
生抽2湯匙
紅尖椒半個
綠尖椒半個
花椒適量
油適量

做法：

1. 紫綫茄切成滾刀塊；放入淡鹽水中浸泡十分鐘左右。2. 泡好後用手擠出水份。3. 鍋中放少許油；炒茄子。4. 鍋中油燒熱，入適量花椒炸出香味後撈出；將肉末放入鍋中炒；炒至肉色變白，加入蔥姜蒜末；加入生抽，料酒。5. 炒勻後加入炒好的茄子；加入適量鹽調味炒勻；加入紅尖椒和綠尖椒；至茄子變得軟爛入味。

Rezept

Zutaten

160 g Hackfleisch
280 g Aubergine
1 Stück Ingwer
Knoblauchzehen
Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln (geschn.)
1 EL Kochwein
2 EL helle Sojasoße
1/2 grüne Paprika (gewürfelt)
1/2 rote Paprika (gewürfelt)
Sichuanpfeffer ca. 1 Handvoll
Öl

Zubereitung

1. die Auberginen in Stücke schneiden; Stücke in ein gesalzenes Wasserbad geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. anschließend mit der Hand das Wasser aus den aufgequollenen Auberginenstücke drücken. 3. Öl in eine Pfanne geben und die Auberginenstücke braten. 4. in einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und eine Handvoll Sichuanpfefferkörner scharf anbraten; danach abfischen; anschließend das Fleisch in der Pfanne braten; sobald sich das Fleisch weiß färbt, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen; dann Sojasoße und Kochwein zugeben. 5. nun die Auberginenstücke mit in die Pfanne geben und braten; anschließend mit Salz würzen und vermengen; dann rote und grüne Paprikawürfel zugeben und alles braten, bis die Aubergine gewünschte Konsistenz erreicht hat.

KTC

www.tierwirt-china.com

畜牧業培訓