



Butadon

für 2 Portionen | 60 Minuten | 908 kcal

Saftige Schweinefleischscheiben, gebraten in einer typisch japanisch herzhaft-süßen Sauce und serviert auf gedämpftem weißem Reis. Butadon ist ein wahres Comfort Food vom Feinsten, das eigentlich aus Tokachi auf Hokkaido stammt, aber heute zaubern wir es auf deinen Tisch. Denn diese Pork Bowl ist nicht nur lecker, sondern auch richtig schnell gemacht!

Zubereitung:

1. Zutaten für Butadon bereitlegen und den Reis zubereiten.
2. Das Schweinefleisch in Frischhaltefolie wickeln und für 45 Minuten in den Tiefkühlschrank legen. Danach hervorholen, auswickeln und mit einem großen, wirklich scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und trockentupfen. Die weißen Teile (für das Topping) der Länge nach einritzen, in feine Streifen schneiden und in etwas Wasser einweichen. Die grünen Teile in feine Ringe schneiden.
4. Für die Sauce den frischen Ingwer schälen und mithilfe einer Reibe in eine kleine Schüssel reiben. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse dazu pressen. Dann Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker hinzufügen. Alles gut verrühren und miteinander vermischen, sodass sich der Zucker auflöst.
5. In einer mittleren Pfanne (bitte beachte: später benötigen wir außerdem einen Deckel zur Pfanne) das Öl erhitzen, die Hitze etwas regulieren und die Schweinefleischstreifen darin von beiden Seiten leicht gebräunt braten.
6. Danach das Fleisch herausholen (Hitze der Pfanne nicht abstellen) und kurz auf einem Teller ruhen lassen. In der Zwischenzeit in die heiße Pfanne die angerührte Sauce geben und für 5 Minuten leicht köcheln lassen, sodass sie leicht eindickt.
7. Nun das Schweinefleisch wiederum in die Pfanne geben und mit dem Sud vermischen sowie übergießen. Dann Deckel auf die Pfanne setzen und alles für 5 bis 10 Minuten (je nachdem wie dick das Fleisch geschnitten ist) köcheln, sodass das Fleisch schön zart ist.
8. Die Hitze abstellen und die Frühlingszwiebelringe unter das Fleisch rühren.
9. Nun den Reis in Schüsseln füllen und den Pfanneninhalt als Topping oben drauf geben. Garniere alles mit den eingeweichten Frühlingszwiebelstreifen (bitte vorher kurz abtropfen lassen), mit Beni Shoga und etwas Shichimi Togarashi.
10. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 2 Portionen Reis
- ☐ 300 g Schweinefleisch (z.B. Schweinerücken oder -lende)
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln
- ☐ 2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 20 g Ingwer
- ☐ 6 EL Sojasauce
- ☐ 6 EL Sake
- ☐ 6 EL Mirin
- ☐ 1 EL Zucker
- ☐ etwas Beni Shoga (roter eingelegter Ingwer)
- ☐ etwas Shichimi Togarashi



1mal1japan
1mal1japan.de