



Buta Shogayaki

für 2 Portionen | 30 Minuten | 1124 kcal

Würzig, schnell gemacht und perfekt fürs Homeoffice: Buta Shogayaki ist gebratenes Schweinefleisch in einer herzhaften Sauce mit Ingwer, Sojasauce, Mirin und Sake – ein echter Klassiker der japanischen Alltagsküche. Mit Reis, Weißkohl und Tsukemono wird daraus ein vollwertiges Mittagessen, das sich auch wunderbar fürs Bento eignet.

Zubereitung:

1. Zu Beginn prüfen wir, ob auch alle Zutaten für das leckere Buta Shogayaki vorhanden sind.
Damit später alles ruckzuck klappt, bereiten wir hier schonmal einiges vor: Zuerst kümmerst du dich um den Reis (das ausführliche Rezept findest du hier). Wasche 200 g Rundkornreis gründlich in kaltem Wasser, bis es klar bleibt. Dann gib ihn mit der 1,5-fachen Menge Wasser in den Reiskocher oder Topf und gare ihn nach Packungsangabe. Lass ihn anschließend 10-20 Minuten ruhen, bevor du ihn servierst.
Für den frischen Beilagen-Kohl schneidest du 100 g Weißkohl in feine Streifen, mischst ihn mit einer Prise Salz oder japanischem Dressing (das ausführliche Rezept findest du hier) und stellst ihn kurz beiseite. Hol dir auch die Tsukemono (z.B. Takuan oder Amazuzuke) aus dem Kühlschrank und schneide sie, wenn nötig, in Scheiben.
2. Jetzt zur Sauce: Reibe 1 EL frischen Ingwer und, wenn du magst, 3 kleine Knoblauchzehen. Hacke außerdem eine Zwiebel ganz fein. Vermische dann in einer Schüssel 6 EL Sojasauce, 6 EL Mirin, 4 EL Sake, 1 EL Zucker sowie den geriebenen Ingwer, Knoblauch und die Zwiebel. Die Mischung darf ruhig kräftig duften, denn das ist später das aromatische Herzstück deines Buta Shogayaki.
3. Schneide 300 g Schweinenacken in möglichst dünne Scheiben. Würze sie mit etwas Salz und Pfeffer. Bestäube sie dann ganz leicht mit etwas Mehl – das hilft später, die Sauce besser am Fleisch haften zu lassen (am besten das Mehl in eine Schüssel geben und das Fleisch darin wenden, dann rausnehmen und leicht abklopfen).
4. Erhitze etwas Öl (z.B. 3 EL Sesam- und 3 EL Rapsöl) in einer Pfanne. Brate die Fleischscheiben bei mittlerer bis hoher Hitze kurz an, bis sie leicht gebräunt sind – sie müssen nicht durch sein, das passiert gleich noch in der Sauce.

Zutaten:

Für das Fleisch:

- ☐ 300 g Schweinenacken
- ☐ 3 EL Sesamöl
- ☐ 3 EL Bratöl (z.B. Rapsöl)
- ☐ etwas Mehl (z.B. Weizenmehl)
- ☐ etwas Salz & Pfeffer

Für die Ingwersauce:

- ☐ 1 EL Ingwer, frisch geriebenen
- ☐ 3 Knoblauchzehen, fein gerieben (optional)
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 6 EL Sojasauce
- ☐ 6 EL Mirin
- ☐ 4 EL Sake
- ☐ 1 EL Zucker

Beilagen:

- ☐ 2 Portionen Reis
- ☐ 2 Portionen japanischer Weißkohlsalat
- ☐ etwas Tsukemono (eingelegtes Gemüse, z. B. Takuan)
- ☐ (optional als Garnitur) Frühlingszwiebeln, Tomaten, gerösteter Sesam



1maljapan
1mal1japan.de

5. Schieb das Fleisch in der Pfanne etwas zur Seite und gib die vorbereitete Ingwersauce direkt hinein. Lass sie kurz aufkochen und vermenge sie dann mit dem Fleisch. Nach ein paar Minuten ist das Fleisch durch und von einer glänzenden, leicht eingedickten Sauce umhüllt – fertig!
6. Richte den warmen Reis in einer Schale oder auf einem Teller an, gib das Ingwer-Schweinefleisch dazu und lege etwas von dem fein geschnittenen Kohl daneben. Ein paar Stücke Tsukemono ergänzen das Ganze und bringen Frische ins Spiel. Wenn noch etwas Sauce übrig ist, träufle sie gerne über Fleisch und Reis – das macht's besonders aromatisch. Dazu passen auch fein geschnittene Tomate, einige Frühlingszwiebelringe und gerösteter Sesam.

