



Asiatische Schweinerouladen mit Sauerkraut

Zutaten: 8 kleine Schweineschnitzel
Salz, weißen Pfeffer aus der Mühle
½ TL Korianderpulver und 1-2 Zweige frischen Koriander
240 gr. mildes Sauerkraut
Mehl zum Bestäuben
1 Bund Petersilie
2 Orangen
1 Mango
ca. 6 EL Erdnussöl
1 TL Honig
½ EL Tomatenketchup
2 EL Pflaumenwein
1 Prise Zimt
geriebene Muskatnuss
1 Msp. Sambal Olek
1 Tl. Austernsauce

Die Schnitzel salzen, pfeffern und mit Koriander würzen die abgezupften Korianderblättchen darauf - nicht sehr dicht - verteilen. Das Sauerkraut auf den Schnitzel auf den Schnitzel verteilen. Sie dann zu kleinen Rouladen zusammenrollen und mit Spießen fest verschließen. Die Rouladen mit Mehl bestäuben.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Orangen sorgfältig schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Dann mit einem spitzen Messer neben den Zwischenhäuten einschneiden und die Filets herauslösen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und in kleine Würfel schneiden – jeweils etwas Mango und Orange zur Deko aufheben.

Nun den Wok mit einem EL Öl erhitzen und das Öl abgießen, dann den Vorgang nochmals wiederholen.

4 EL Öl im Wok erhitzen und die Rouladen darin bei kleiner Hitze anbraten. Den Honig und das Ketchup einrühren und die Rouladen darin mehrmals wenden. Dann auf einen Teller legen. In der Pfanne die Petersilie und die Mangowürfel kurz mitschmoren- die Orangenfilets hinzufügen und alles mit dem Pflaumenwein ablöschen. Das Fleisch dazugeben und langsam aufkochen lassen. Zuletzt mit Zimt, Muskat, Sambal Olek und Austernsauce abschmecken.

Dazu Reis und Maisgemüse. Es passt ebenfalls ein Glas Gewürztraminer.