

# Adobo

aus den Philippinen

4 - 6	Pouletschenkel
300 g	Schweinefleisch vom Stotzen (nach Belieben) <b>oder</b>
300 g	Speck (nach Belieben)
1	Zwiebel, gehackt
8	Knoblizehen, gehackt
1 EL	Zucker
...	Salz nach Bedarf
20 Umdr.	Schwarzer Pfeffer
1 dl	Apfelessig
4 - 6 EL	Sojasauce
3	Lorbeerblätter
1 EL	Öl

Die Haut von den Pouletschenkeln abziehen und die Schenkel halbieren. Schweinefleisch in 3x3 cm grosse Würfel schneiden. Speck in dicke Streifen schneiden.

Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Zucker, Pfeffer, Sojasauce und Öl vermischen und eine Stunde marinieren lassen. Das marinierte Fleisch in eine weite Pfanne geben; den Essig und die Lorbeerblätter beifügen und ungedeckt 5' auf grosser Hitze braten. Dann die Fleischstücke umdrehen und weitere 5' braten.

Etwas Wasser beifügen, halb zudecken und ca. 40' schmoren lassen. Bei Bedarf Wasser nachgiessen.

Mit Reis (nicht oder nur schwach gesalzen) servieren.

**Achtung:** Die Sojasauce und allfalls der Speck salzen das Gericht ordentlich; dieses wird durch das Einkochen noch salziger. Deshalb Vorsicht bei der Salzzugabe!