

Schweinefleisch mit süß-saurem Gemüse

Zutaten: für 2 Personen

1 großes Schweineschnitzel
1 grüne Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Tomaten
2 EL Pflanzenöl
1 EL Soßenbinder oder
1 TL Speisestärke angerührt
Zitronensaft
Chinagewürz
Sojasoße
Zucker
Sherry



Zubereitung:

Das Schnitzel in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und bereitstellen. Die Tomate in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschote waschen und das Kerngehäuse entfernen. Dann in Streifen schneiden.



In einem Wok oder einer Pfanne das Fleisch in 1 EL heißem Öl kross anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf einen Teller geben.

Nun das restliche Pflanzenöl in die Pfanne oder Wok geben und nacheinander Zwiebeln, Knoblauch, Paprika etwa 2-3 Minuten scharf anbraten.

Zuletzt die geschnittenen Tomatenstückchen hinzugeben.

Mit Chinagewürz würzen und mit Sojasauce und etwas Wasser ablöschen.

Das Fleisch wieder hinzugeben und nach Geschmack mit Zitronensaft, Zucker und Sherry abschmecken. Das Gericht

sollte einen süß-sauren Geschmack bekommen.

Damit dieses Pfannengericht seinen typischen Glanz und die Soße die richtige Bindung erhält bindet man die Soße nun mit etwas Stärke ab.

Dazu Soßenbinder oder mit in wenig Wasser angerührter Speisestärke hineingeben und kurz aufkochen lassen.

Das süß-saure Gemüse mit Schweinefleisch zusammen mit Reis servieren.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ohne Reis, ca. 140 kcal und ca. 9 g Fett

