



Schweinefleisch süß - sauer

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 El. Sojasoße, Eiweiß, 1 Tl. Salz und 3 El. Speisestärke gut vermischen. 30 Minuten kalt stellen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Paprikaschote in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Ananasstücke abgießen und den Saft auffangen.

Für die Würzsoße 4 El. Wasser mit 1 Tl. Speisestärke verquirlen. Sherry, übrige Sojasoße, Tomatenketchup, Essig, Zucker, Salz und 100ml Ananassaft unterrühren. Das Öl erhitzen(180°). Fleischwürfel darin portionsweise 4-5 Minuten goldbraun ausbacken, dann mit einer Schaumkelle heraus heben und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen. Zugedeckt warm halten.

Das Fett bis auf 3 El. aus dem Wok abgießen, verbliebenes Öl erneut erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin 15 Sek. anrösten. Zwiebel, Paprika und Möhren dazugeben und etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Die Würzsoße kräftig durchrühren. In den Wok gießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Erst die Ananasstücke dazu geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitgaren, dann das Fleisch noch 1 Minute erhitzen. Dazu schmeckt am Besten Basmatireis.

Arbeitszeit	ca. 40 Minuten
Gesamtzeit	ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kalorien p. P.	ca. 999



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Schweinefleisch, aus der Oberschale
5 EL	Sojasauce
1	Eiweiß
3 EL	Speisestärke
1	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
1 Stück(e)	Ingwer, frischen (aprikosengroß)
1	Paprikaschote(n), rote
2	Möhre(n), etwa 150g
250 g	Ananas, Stücke u. Saft aus der Dose
2 EL	Sherry, trockenen
3 EL	Tomatenketchup
3 EL	Essig (Weißweinessig)
3 EL	Zucker, braun
¼ Liter	Öl

Rezept von: kraeppel