



## Schweinefleisch süß - sauer

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 El. Sojasoße, Eiweiß, 1 Ti. 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 Ti. 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 herausheben 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** simpel

**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

**1/4 Liter** Öl

**Rezept von: kraeppel**