

Schweinefleisch süß-sauer

Zutaten: für 2 Personen

1 großes Schweineschnitzel

2 EL Öl zum Anbraten

Für die Fleischmarinade:

2 EL helle Sojasoße

2 EL Reiswein oder trockener Sherry

1 Messerspitze Speisestärke

1 Messerspitze Chilipulver

1 TL Zitronensaft

Für den Tempura Ausbackteig:

1 Ei

1 Messerspitze Salz

50 g Mehl

50 g Speisestärke

½ Päckchen Backpulver

Etwa 50 - 60 ml kaltes Wasser

Für die süß-saure Gemüsesoße:

1 kleinere Dose Ananasstücke

½ grüne Paprikaschote

1 Karotte

2 Frühlingszwiebeln

1 Daumen großes Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

Für die süß-saure Soße:

Ananassaft aus der Dose

2 EL Tomatenketchup

1- 2 EL helle Sojasoße

Etwas Zitronensaft

Etwas Zucker

Salz nach Geschmack

Zum Andicken der Soße:

Etwas kaltes Wasser

1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Für dieses chinesische Rezept Schweinefleisch süß/sauer, zuerst das Schweineschnitzel in kleine Würfel von etwa 1 x 1,5 cm schneiden.

In einer kleinen Schüssel alle oben genannten Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Die Fleischwürfel darin mindestens 1 Stunde einlegen.

Für den Tempura Ausbackteig

1 Ei mit Salz in einer Schüssel verquirlen.
Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, mit einem Schneebesen oder einem Rührloßel zusammen mit kaltem Wasser zu einem nicht zu dicken Ausbackteig rühren.

Diesen Teig ebenfalls für 1 Stunde zum Quellen stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Dose Ananas öffnen. Die Früchte durch ein Sieb abseihen, die Ananasflüssigkeit unbedingt auffangen. Etwa die halbe Menge von den Ananaswürfel abnehmen und für später zur Seite stellen.

Die Ananasflüssigkeit, zusammen mit etwas Wasser, 2 EL Tomatenketchup, 2 EL helle Sojasoße, 1 EL Zitronensaft und etwas Zucker, in einer Schüssel zu einem süß-saurem Sud vermischen.

Die **Frühlingszwiebeln** in etwa 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. Dickere Teile einmal halbieren.

Grüne Paprika in grobe Vierecke von etwa 2 x 2 cm, und die geschälte Karotte in schräge, dünne Scheiben, schneiden.

Den **Ingwer** schälen, in sehr kleine Würfel schneiden, den **Knoblauch** dazu pressen.

In einem Topf in kochendem Salzwasser Basmatireis kochen.

Nachdem nun alles vorbereitet auf dem Tisch steht, kann es mit dem Braten losgehen.

Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, dabei etwas ausdrücken. Die Marinade aufheben zum Ananassaft mit Ketchup zugießen.



In einem Wok oder Pfanne zuerst 1- 2 EL Öl erhitzen.
Nacheinander zuerst die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch sanft anbraten.
Danach die Karotten und grüne Paprika mit in den Wok geben, dabei ständig mit dem Pfannenwender rühren.
Die Temperatur etwas zurück drehen und noch weitere 3 Minuten unter häufigem Wenden das Gemüse anschmoren.
In der Zwischenzeit das Öl in der Friteuse auf 190 ° C vorheizen.
Das Gemüse mit der Ananas-Ketchup-Flüssigkeit ablöschen und einmal gut aufkochen lassen.
Zunächst die Herdplatte wieder abdrehen, den Pfanneninhalt warm halten und sich dem Ausbacken der Fleischwürfel zuwenden.
Immer etwa 5 - 6 Fleischwürfel durch den Backteig ziehen und im heißen Öl schwimmend, hellgelb ausbacken.
Mit einem Schaumlöffel herausfischen, auf einer dicken Lage Küchenpapier zum Entfetten auslegen. So fort fahren, bis das ganze Fleisch ausgebacken ist. Die Friteuse nicht ausschalten.
Nun die süß-saure Soße fertig kochen.
Den ganzen Pfanneninhalt nochmals aufkochen, die Ananasstücke mit in die Pfanne geben, etwas kaltes Wasser und Speisestärke miteinander verrühren und das ganze Gemüse damit abbinden und einmal gut durchkochen lassen. Nach eigenem Geschmack nachwürzen.
Das Fett in der Friteuse erneut aufheizen, die ausgebackenen Fleischstücke nochmals in das heiße Fett geben und nun sehr knusprig ausbacken. Gut abgetropft, auf einen Teller geben und gesondert, zusammen mit Reis und süßsaurer Gemüsesoße, servieren.

Tipp:

Wenn es einmal schnell gehen soll. Tempura Mehlmischungen gibt es in jedem gut sortierten, asiatischen Lebensmittelgeschäft zu kaufen. Es wird nur noch in der Menge, welche gerade benötigt wird, mit kaltem Wasser zu einem Ausbackteig angerührt und ohne weitere Wartezeit, sofort zum Ausbacken verwendet. Das Backergebnis ist dabei sehr gut.

Kalorienangaben

Für eine Portion Schweinefleisch süß-sauer, ohne Reisbeilage, ca. 280 kcal und ca. 6 g Fett