

Schweinefleisch süß-sauer



Foto: Luzia Ellert

Zubereitung:

1. In einer Tasse Sojasauce, Reiswein sowie Maisstärke vermengen. Das gut zugeputzte Schweinefleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Marinade vermengen. Durchmischen und 30 Minuten marinieren. Währenddessen die entkernten Paprikaschoten, Frühlingszwiebeln und Karotten in mundgerechte Stücke bzw. Streifen schneiden. Die Ananaswürfel in einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen fein hacken. Für die Würzsauce in einer kleinen Schüssel die Suppe mit Sojasauce, Zucker, einer Prise Salz, Maisstärke und Essig gut abrühren. Nun das Schweinefleisch aus der Marinade heben und mit Küchenkrepp trockenputzen. Einen Wok oder eine große, schwere Pfanne erhitzen. Wenig Öl vom oberen Rand rundum einfließen lassen, erhitzen und dann den Knoblauch darin hell anrösten. Paprikaschoten, Karotten und Frühlingszwiebeln zugeben und alles einige Minuten braten. Dann die vorbereitete Würzsauce darübergießen, Ananaswürfel zugeben und alles kurz einkochen lassen. Sobald die Sauce leicht sämig ist, Gemüse wieder herausheben und warmstellen. Für den Teig die Suppe mit Ei, Mehl und Maisstärke zu einem glatten Teig verrühren und kurz anziehen lassen. Den Wok reinigen, indem man ihn kurz mit Küchenkrepp auswischt. Dann reichlich frisches Öl in den Wok eingießen und erhitzen. Die Schweinefleischwürfel kurz durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und in heißem Fett etwa 4-5 Minuten rundum goldbraun frittieren. (Dabei nicht zuviel auf einmal frittieren, damit das Öl nicht zu sehr abköhlt und das Fleisch dadurch nicht knusprig wird.) Knuspriges Schweinefleisch herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warmstellen, bis auch der Rest herausgebacken ist. Auf einer vorgewärmten Servierplatte oder jeweils einem Teller anrichten, mit dem warmgehaltenen Gemüse übergießen und sofort servieren.

Tipp:

Dieser Klassiker der chinesischen Küche lässt sich freilich nicht nur mit Schweinefleisch, sondern auch mit Hühner- oder Truthahnfleisch, aber auch mit frittierten Garnelen zubereiten. Beilagenempfehlung: Reis.

Quelle:

Die Asiatische Küche
KIM & Christoph Wagner



Kochdauer: 30 bis 60 min

Schwierigkeit: Hobby-Koch

Menüart: Hauptspeise, Kindergerichte

Region: China

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Mageres Schweinefleisch
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Shaoxing-Reiswein (oder trockener Sherry)
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 Rote Paprikaschote
- 1/2 Grüne Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebel
- 2 Kl. junge Karotten
- 3 EL Ananasstücke (auch Dosenware möglich)
- 2 Knoblauchzehen
- Öl zum Frittieren

Für den Teig:

- 125 ml Rindsuppe
- 1 Ei
- 7 EL Mehl
- 6 EL Maisstärke

Für die Würzsauce:

- 250 ml Rindsuppe
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Zucker
- Salz
- 1/2 EL Maisstärke
- 4 EL Chin. Reisessig