

Kochen mit Klaus

Schweinefilet süßsauer

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 500 g Schweinefilet, 5 EL Sojasoße, 3 EL Essig, Zitronenpfeffer, Salz,
- Zucker, 1 EL Speisestärke, 2 Zwiebeln, 3 Knobizehen, 250 g Zucchini
- 1 Lauchzwiebel, 15 g Ingwer, 1-2 rote Paprika, 2 Möhren, Sesamöl,
- 1 Dose Ananasstücke, 3 EL Ketchup, 1 Glas Bambussprossen,
- 250 g braune Champignons, Sojasauce, getrockn. Koriander, Sesam

Zubereitung:

1. Filet parieren u. in dünne Scheiben schneiden. Gemüse putzen. Zwiebeln achteln, Knobi, fein, Paprika grob würfeln, Pilze achteln. Möhren u. Zucchini in Stifte schneiden. Bambussprossen abgießen. Ananas abtropfen lassen, Saft aufheben.



2. Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Fleisch mitbraten, Gemüse u. Sprossen zugeben, mitbraten. Essig, 20 g Zucker, 4 EL Ananassaft, Ketchup u. 4 EL Sojasauce verrühren, zugeben u. aufkochen.



3. Stärke mit 4 EL Ananassaft u. Knobi verrühren, in die Sauce geben, erneut aufkochen. Ananas u. restl. Saft zugeben. Mit Zitronenpfeffer u. Sojasauce würzen. Mit Beilage u. Sesam bestreut anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Basmati-Reis servieren.



Erstellt von Klaus am 16.10.2020