

Kochen mit Klaus

Schweinefleisch süß-sauer

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 400 g Schweinegeschnetzeltes, 5 EL Sojasoße, 3 EL Reissessig,
- 1 Ei, Zucker, Salz, 8 EL Speisestärke, 2-3 Zwiebeln, 3 Knobizehen,
- 250 g Paprika-Mix, 2 Möhren, 5 Lauchzwiebeln, Pfeffer,
- 1 Dose Ananasstücke, 1 Glas Bambussprossen

Zubereitung:

1. Ei mit Salz, 4 EL Wasser, 4 EL Speisestärke u. 1 TL Zucker verquirlen. Fleisch darin 30 Min. marinieren lassen.



2. 1 Zwiebel & Knobi fein würfeln, restl. Zwiebeln achteln. Paprika entkernen, waschen, grob würfeln. Lauchzwiebeln waschen u. in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft aufheben. Möhren schälen u. in Stifte schneiden. Bambussprossen abgießen.



3. Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Fleisch mit Marinade zugeben u. mitbraten, herausnehmen. Möhren im Bratfett andünsten. Paprika u. Sprossen zugeben, mitbraten. Essig, 20 g Zucker, 4 EL Ananassaft u. Sojasauce verrühren, zugeben u. aufkochen. Lauchzwiebeln u. Knobi unterheben. Restl. Stärke mit 4 EL Ananassaft verrühren, in die Sauce geben, erneut aufkochen. Fleisch, Ananas mit restl. Saft zugeben. Mit Pfeffer u. Sojasauce würzen.



Tipp des Chaoten: Dazu Basmati-Reis servieren.

