

Schweinefleisch sweet and sour

Zutaten:

400 g. Schweinefleisch (z.B. Nierstück od. falsches Filet)

2 EL Maizena

Marinade: 1 EL Sojasosse

1 EL Sake (Reiswein) od. Sherry

Pfeffer aus der Mühle

Oel zum Braten

Gemüse: 1 Zwiebel, in Streifen

Je 150 gr. Rettich und Rübli, in Streifen

4 Scheiben Ananas in Stücken

Süss – Saure Sosse: 2 dl. Ananas – od. Orangensaft

1 EL Maizena

3 EL Reis- od. Apfeöessig

3 EL Ketchup

Wenig abgeriebene Zitronenschale

1 – 2 EL Sojasosse

Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Fleisch in Streifen (ca. 1X4 cm) schneiden, mit Maizena bestreuen. Alle Zutaten für die Marinade verrühren, über das Fleisch geben. zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. In ein Sieb geben, abtropfen.

Zubereitung: Sosse: Ananas od. Orangensaft und Maizena in einer Pfanne verrühren. Restliche Zutaten begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, zugedeckt zur Seite stellen.

Oel im Wok od. in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Dann das Gemüse und die Ananasstücke in derselben Pfanne unter Rühren 3 – 5 Minuten braten. Fleisch mit der heissen süss-sauren Sosse mischen und sofort servieren.

Vorbereitungszeit: cirka. 45 Minuten

Zubereitungszeit : cirka. 15 Minuten