

Schweinefilet süß-sauer im Wok (IW)



Zutaten für zwei Personen:

200 g Schweinefilet
2-4 EL Erdnussöl
1/2 Gemüsezwiebel
1/3 rote Paprika
1/3 grüne Paprika
1-2 mittlere Karotten
einige Champignons
75 g frische Bohnensprossen
1/2 Knoblauchzehe (optional)
14-18 Cashew-Nüsse
(ungesalzen)
1 Scheibe frische Ananas
(ersatzweise 1/2 Apfel)

Marinade:

1 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
1 TL Zucker
1/2 TL Salz

Süß-saure Sauce:

2 EL Ketchup
3 TL brauner Zucker
3 EL Estragonessig,
ersatzweise Weißweinessig
2 EL Sojasauce
150 ml Hühnerbrühe
1 EL Speisestärke
1 TL Salz

1. Schweinefilet waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. In die Marinade geben und 15-30 Minuten ziehen lassen.
2. Gemüse putzen und klein schneiden. Bohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Ananasscheibe in kleine Stückchen schneiden.
3. Fleisch abtropfen lassen und optional noch in 1 EL Speisestärke wälzen. 3 EL Öl in den Wok geben. Heiß werden lassen, bis sich an einem Holzweider Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Die Fleischstückchen portionsweise braten und

in Alufolie eingeschlagen ruhen lassen.
4. Gemüse, Ananas und Nüsse mit fein gehacktem Knoblauch knackig pfannenrühren. Süß-saure Sauce zugeben, aufkochen und etwas andicken lassen. Fleisch wieder zugeben.

Hinweise:

Statt Cashew Nüssen kann man auch geschälte Mandeln verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023