Schweinefleisch süß-sauer

35 min Zubereitungszeit

10 min Kochzeit

451 kcal pro Portion

Leicht

International

Zutaten

Portionen

5 El	Sojasauce
4 El	Reisessig
500 g	Geschnetzeltes vom Schwein
200 g	rote Paprika
2	Zwiebeln
1	Karotte
1	Chilischote
1	kleine Dose Ananas in Stücken (580 ml)
3 El	Sesamöl
200 ml	Gemüsebrühe
4 El	Ketchup
2 El	Honig
1 Tl	Speisestärke

Zubereitung

1. Sojasauce und Essig in einer Schüssel miteinander verrühren. In der Hälfte der Mischung das Geschnetzelte ca. 20 Minuten lang marinieren.
2. Die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Karotte säubern und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und klein hacken. Ananas durch ein Sieb abschütten, ca. 100 ml Saft auffangen und aufbewahren.
3. Öl im Wok oder in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, dann das Fleisch beiseite stellen. Gemüse und Ananas im restlichen Öl andünsten, Gemüsebrühe, Ketchup, Honig und Ananassaft hinzufügen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.
4. Fleisch wieder hinzufügen, Sauce bei Bedarf mit etwas in wenig Wasser angerührter Speisestärke binden. Dazu passen Reis oder chinesische Nudeln.

5 Dem Lieblingsmenschen das Lieblingsgericht aus der chinesischen Küche zum Valentinstag kochen – ein wahrer Liebesbeweis.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	540kJ /129kcal	1.888kJ /451kcal
Fett	5g	20g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	10g	37g
davon Zucker	3g	13g
Eiweiß	7g	27g
Salz	0g	0g