

Schweinefilet süß-sauer



Zutaten für drei Personen:

250 g Schweinefilet
2 EL neutrales Öl
1 Zwiebel
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
2 mittlere Karotten
einige Champignons
1/2 Glas Bohnenkeimlinge oder
Bambussprossen
1 Knoblauch (optional)
18 geschälte Mandeln
1 Scheibe frische Ananas
(ersatzweise 1/2 Apfel)

Marinade:

1 EL Sojasauce
1 EL Weißwein
1/2 Stück Zucker

1/2 TL Salz

Süß-saure Sauce:

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

1. Schweinefilet trocken
tupfen, parieren und in
dünne Scheiben schnei-
den. In die Marinade
geben und 15 Minuten
ziehen lassen.

2. Gemüse putzen und
klein schneiden. Ananas-
scheibe in kleine Stücke
schneiden.

3. Geschälte Mandeln in Öl
frittieren (im Wok).

4. Fleisch abtropfen lassen
und in 1 EL Speisestärke
wälzen. Portionsweise im
Wok braten. In Alufolie
warm stellen.

5. Gemüse mit fein
gehacktem Knoblauch
pfannenrühren. Süß-saure
Sauce zugeben, aufko-

chen lassen. Fleisch wieder
zugeben.

6. Ananas zugeben.

Hinweise:

Als Beilage asiatischen Reis
wählen.

Anrichten: Im Wok auf den
Tisch bringen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35
min, Gesamtzeit ca. 50 min,
Hauptspeisen, Fleisch,
Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.06.2024