

# Frittiertes Schweinefilet mit süß-saurem Gemüse



## Zutaten für zwei Personen:

200 g Schweinefilet  
8-10 EL hoch erhitzbares Öl  
75 g Gemüsezwiebel  
1-2 kleinere Karotten  
50 g rote Paprika  
50 g grüne Paprika  
75 g Champignons  
75 g frische Bohnensprossen  
14-18 Cashew-Nüsse  
(ungesalzen)  
1 Scheibe frische Ananas  
(ersatzweise 1/2 Apfel)

## Panade:

1 Ei  
1 geh. TL Speisestärke  
1/2 TL Salz  
1 TL Reiswein

## Süß-saure Sauce:

2 EL Ketchup  
3 TL brauner Zucker  
3 EL Weißweinessig

2 EL Sojasauce  
150 ml Hühnerbrühe  
1 EL Speisestärke  
1 TL Salz

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Champignons putzen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Bohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Ananas von Schale und Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden.  
2. Schweinefilet sauber parieren und in 5-7 mm dicke Scheiben schnei-

den. Die Scheiben halbieren. 1 Ei, 1 TL Speisestärke, 1 TL Salz und 1 TL Reiswein gut vermengen, die Fleischstückchen zugeben und wenden.

3. 8 EL Öl in einem Wok oder in einer Wok-Pfanne erhitzen, bis von einem eingetauchten hölzernen Pfannenwender Bläschen aufsteigen. Die Fleischstückchen mit einer Gabel aus der Eimasse fischen und jeweils 3-4 Stück kurz frittieren, bis sich die Oberfläche leicht braun färbt. Dabei einmal wenden. Mit einem Schaumlöffel herausneh-

men und im Backofen bei 100° auf einer Servierplatte warm stellen.

4. Öl bis auf etwa 2 EL abgießen und Gemüse, Ananas und Nüsse knackig pfannenrühren. Pilze und Sprossen etwas später als Zwiebel, Paprika und Karotten begeben. Süß-saure Sauce zugeben, aufkochen und etwas andicken lassen.

## Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter  
Stand 21.01.2023