

Rezept

Einfaches Schweinefleisch süßsauer

Ein Rezept von Einfaches Schweinefleisch süßsauer, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|-------------------------------------|---|
| 2 Möhren (ca. 300 g) | 2 kleine Stangen Lauch |
| 1 Knoblauchzehe | 1 walnussgroßes Stück Ingwer |
| 100 g frische Sojasprossen | 1 Dose Ananasstücke (580 g Inhalt) |
| 6 EL Ketchup | 2 EL neutrales Öl |
| 400 g Schweinegeschnetzeltes | Salz |
| Pfeffer | Sojasauce |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 8 g F, 26 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, dann Wurzelenden und Dunkelgrünes entfernen. Den Rest in 10 cm lange Stücke schneiden, die Stücke längs in feine Streifen schneiden.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, beides durch die Knoblauchpresse drücken. Sojasprossen waschen. Ananas in ein Sieb geben, Saft auffangen. 200 ml davon mit dem Ketchup glatt rühren.
3. Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen. Geschnetzeltes darin rundherum kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren zugeben, ca. 3 Min. braten. Knoblauch, Ingwer, Lauch und Sojasprossen zugeben. Alles zusammen weitere 3 Min. braten.
4. Ketchupmix einrühren und aufkochen. Ananas in der Sauce heiß werden lassen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.