Rezept

Gebratenes Schweinefleisch mit Ananas (Muh Pad Sapparot)

Ein Rezept von Gebratenes Schweinefleisch mit Ananas (Muh Pad Sapparot), am 19.05.2025

Zutaten

- **300 g** Schweinefilet
- **1 EL** helle Sojasauce
- **1 TL** Zucker
- **5** Knoblauchzehen
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- **3 1/2 EL** vegetarische Austernsauce
- **3 EL** Öl
- **1** reife Ananas (ca. 500 g)
- **1** große Frühlingszwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Austernsauce, Sojasauce, 1 EL Öl und dem Zucker vermischen. Zugedeckt ca. 10 Min. im Kühlschrank marinieren.

2. Die Ananas schälen, vierteln, den harten Strunk aus der Mitte herausschneiden und das Fruchtfleisch in 2 cm breite Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

3. Die übrigen 2 EL Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin hellgelb anbraten. Das Fleisch dazugeben und bei großer Hitze ca. 3 Min. braten. Die Ananasstücke und die übrige Austernsauce zugeben und ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren weiterbraten. Falls die Ananas zu wenig Wasser zieht und das Gericht zu trocken sein sollte, etwas Wasser zugegeben und nochmals aufkochen.

4. Den Wok vom Herd nehmen und die Frühlingszwiebel über das Gericht streuen. Alles auf einer Platte anrichten und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Jasminreis oder gebratenem Reis mit Knoblauch servieren.