

## Rezept

# Pfannkuchen mit Schweinefleisch süßsauer

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Schweinefleisch süßsauer, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Mehl	<b>400 ml</b> Milch
<b>4</b> Eier (Größe M)	<b>5 EL</b> Sojasauce
Fett zum Backen	<b>2</b> Möhren
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1 Stück</b> Ananas (150 g)
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>350 g</b> Schweinelende
<b>5 EL</b> Öl	<b>1 EL</b> Tomatenmark
<b>3 EL</b> Weißweinessig	<b>1 EL</b> Puderzucker
<b>1 EL</b> Reismehl (ersatzweise Speisestärke)	<b>2 EL</b> Orangensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

## Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen Mehl und Milch verrühren, die Eier und 1 EL Sojasauce unterschlagen. Beiseite stellen.

---

2. Für das Fleisch Möhren, Zwiebeln und Ananas schälen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze 2 Min. kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen.

---

3. 1 EL Öl erhitzen, Gemüse darin 3 Min. braten. Tomatenmark mit Essig, übriger Sojasauce und Zucker verrühren, Gemüse damit ablöschen. Das Reismehl mit Orangensaft und 4 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben und bei mittlerer Hitze 1 Min. garen. Fleisch zugeben, vom Herd nehmen.

---

4. Backofen auf 80° einstellen. Das Fleisch hineinstellen. Aus dem Teig nach und nach im übrigen Öl Pfannkuchen backen. Im Ofen warm halten. Mit dem Schweinefleisch servieren.