

Rezept

Schnelles Schweinefleisch süßsauer

Ein Rezept von Schnelles Schweinefleisch süßsauer, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 Mini-Gurke (ca. 100 g; ersatzweise Stück Salatgurke)	100 g stückige Ananas + 50 ml Ananassaft (Dose)
2 EL süß-scharfe Chili-Sauce	3 EL Tomatenketchup
1 EL Honig	2 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce	250 g Schweinefilet
2 EL Erdnussöl	2 EL Mehl
Salz	50 g Mungobohnensprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. 50 ml Saft abmessen und mit Tomatenketchup, Chilisauce, Essig und Honig mit dem Schneebesen glatt rühren.
3. Das Schweinefilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch auf einen Teller legen und mit der Sojasauce mischen. Auf einen weiteren Teller das Mehl geben. Das Fleisch darin wenden, überflüssiges Mehl abklopfen.
4. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Die Fleischscheiben darin unter Rühren ca. 3 Min. bei starker Hitze anbraten, dann herausnehmen.
5. 1 weiteren EL Öl in den Wok geben, Zwiebelstreifen, Paprika und Gurke darin ca. 3 Min. unter Rühren braten. Die Mungobohnensprossen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Sprossen mit dem Fleisch und den Ananas dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Danach die Ketchup-Ananassaft-Mischung unterrühren. Alles mit Salz abschmecken. Dazu passt Langkornreis.