

Rezept

# Schnitzelpfanne süßsauer

Ein Rezept von Schnitzelpfanne süßsauer, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Langkornreis	Salz
Pfeffer	<b>2</b> Stangen Lauch
<b>3</b> mittelgroße Möhren	<b>1</b> große Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>300 g</b> Schweineschnitzel
<b>3 EL</b> Öl	<b>1 Dose</b> Ananasstücke (350 g)
<b>100 ml</b> süßsaure Asiasauce	3-4 EL Sojasauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin in 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Die Möhren in das heiße Bratfett geben und 2 Min. dünsten. Dann Lauch, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. braten. Wenn das Gemüse zu trocken wird, 3-4 EL Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Ananas abgießen, den Saft dabei auffangen. Die Hälfte vom Saft mit Asiasauce und Sojasauce verrühren. Saucenmischung zum Gemüse geben und alles aufkochen. Fleisch und Ananas unterheben und erhitzen. Die Asiapfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis abgießen, abtropfen lassen. Alles anrichten.