Rezept

Schweinefilet süß-sauer

Ein Rezept von Schweinefilet süß-sauer, am 30.05.2025

Zutaten

1	Bio-Salatgurke (ca. 400 g)
1 Dose	stückige Ananas (ca. 140 g Abtropfgewicht)
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
2 EL	süß-scharfe Chilisauce
2 EL	Tomatenmark
	Salz
1	rote Paprikaschote
2	Zwiebeln
500 g	Schweinefilet
4 EL	Sojasauce
3 EL	Erdnuss- oder Rapsöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 35 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Gurke waschen, putzen, streifig schälen und längs halbieren. Kerne herausschaben. Hälften quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

2. Filet trocken tupfen, einmal längs und quer halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ananassaft mit Tomatenmark, Chili- und Sojasauce verrühren.

3. Erst den Wok, dann darin 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin portionsweise in 3 Min. scharf anbraten, herausnehmen. Übriges Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Gurke und Paprika darin 3 Min. bei starker Hitze braten. Ingwer kurz mitbraten. Würzsauce dazugießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze 2-3 Min. garen. Ananas zugeben, Fleisch einrühren und alles noch 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.