Rezept

Schweinefleisch aus dem Wok

Ein Rezept von Schweinefleisch aus dem Wok, am 14.11.2026

Zutaten

4	Knoblauchzehen
2 EL	Zitronen- oder Limettensaft
1	kleine Dose Ananasstücke (etwa 150 g Abtropfgewicht, am besten ohne Zucker)
4 EL	Sojasauce
	1/2 TL Speisestärke
	Pfeffer oder Chilipulver
2 EL	Fischsauce
600 g	Schweinelende oder -filet
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	Öl
	1/8 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Die Fischsauce und den Zitrussaft dazugeben. Fleisch in dünne Streifen schneiden, untermischen und kurz ziehen lassen. (Mariniert das Fleisch über Nacht oder von morgens bis abends, wird es noch aromatischer.)

2. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden.

3. Den Wok heiß werden lassen, 2 EL Öl darin erhitzen. Die Hälfte des Fleischs hineingeben und unter Rühren bei starker Hitze gut anbraten, wieder herausnehmen. Restliches Fleisch ebenfalls braten und herausnehmen.

4. Das übrige Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Ananas untermischen. Die Sojasauce und die Brühe mit der Speisestärke und 4 EL Ananassaft verquirlen und dazuschütten. Alles einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer oder Chili abschmecken. Das Fleisch untermischen und gut erhitzen. Mit Reis essen.