

## Rezept

# Schweinefleisch süß-sauer mit Sambal Oelek

Ein Rezept von Schweinefleisch süß-sauer mit Sambal Oelek, am 12.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> kleine Dose Ananasstückchen (Abtropfgewicht 140 g) | <b>2</b> Schweineschnitzel (à ca. 150 g) |
| Zucker  | Salz                                     |
| <b>4</b> Frühlingszwiebeln                                  | <b>1</b> Knoblauchzehe                   |
| 2-3 EL süßscharfe Chilisauce                                | <b>2 EL</b> Öl                           |
| <b>1 TL</b> Sambal Oelek                                    | 1-2 EL Limettensaft                      |
|   | Cayennepfeffer                           |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

## Zubereitung

1. Die Ananasstücke in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Saft in einer Schüssel auffangen.

---

2. Die Schnitzel längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Mit Salz und Zucker würzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Grün schräg in feine Röllchen schneiden und beiseitelegen. Restliche Zwiebeln schräg in Ringe schneiden.

---

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder einer Wokpfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. braten. Frühlingszwiebeln 1 Min. mitbraten. Ananas, 2 EL Chilisauce, 4-5 EL Ananassaft, 1 EL Limettensaft und 1 TL Sambal Oelek untermischen, alles mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 2 Min. schmoren.

---

4. Das Schweinefleisch mit Chilisauce, Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken, mit Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren.