

Rezept

Schweinefleisch süßsauer mit Ananas

Ein Rezept von Schweinefleisch süßsauer mit Ananas, am 09.06.2026

Zutaten

600 g mageres Schweinefleisch (z. B. Nuss oder Schulter)	2 EL Speisestärke
1 Eiweiß	2 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
500 ml Öl zum Frittieren	1 Prise Salz
1 Bio-Minigurke (ca. 160 g)	1 rote Paprikaschote
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	2 Tomaten
2 Knoblauchzehen	2 weiße Zwiebeln
3 EL Zucker	1 kleine Dose Ananasstücke (260 g Abtropfgewicht)
2 EL Sojasauce	2 EL Reissessig
Salz	2 EL Tomatenketchup
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Speisestärke, Reiswein, Eiweiß und Salz verquirlen. Über das Fleisch gießen. Gut mischen und 30 Min. kühl stellen.
2. Für das Gemüse die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in 2 cm große Rauten schneiden. Gurke gut waschen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Früchte halbieren, entkernen und achteln. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in schmale Spalten schneiden, den Ingwer und den Knoblauch fein hacken. Die Ananasstücke abtropfen lassen und dabei 125 ml Saft auffangen. Den Saft mit Zucker, Essig, Sojasauce und Ketchup verquirlen.
3. Den Backofen auf 80° vorheizen. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Die Fleischwürfel darin portionsweise 3 Min. backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen (Mitte, keine Umluft) warm stellen.
4. Das Öl bis auf 2 EL abgießen. Die Zwiebeln und Paprika darin 2 Min. braten. Die Gurke, den Ingwer und Knoblauch einstreuen und 1 Min. mitbraten. Die Würzsauce angießen. Aufkochen und 2 Min. sanft kochen lassen. Die Ananas, die Tomaten und das Fleisch unterheben und 2 Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.