Rezept

Schweinefleisch süßsauer aus dem Wok

Ein Rezept von Schweinefleisch süßsauer aus dem Wok, am 12.10.2024

Zutaten

- **250 g** Schweinelende oder Schweinefilet
- **1** Ei
- **1 EL** Reisessig
- **2 EL** passierte Tomaten
- **½ l** Pflanzenöl
- **2 ½ EL** Speisestärke
- **2 EL** helle Sojasauce
- **2 TL** brauner Zucker
- **4 EL** Fleischbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in 1 cm breite und 2 cm lange Stücke schneiden. Speisestärke (bis auf ½ TL) mit gut 1 EL Wasser und dem Ei verquirlen. Fleisch untermischen.

2. Schon jetzt für die Sauce Sojasauce, Essig, Zucker, Tomaten und Brühe verrühren. Übrige Stärke mit wenig Wasser verrühren und beiseitestellen.

3. Das Öl muss zum Frittieren richtig heiß sein: zur Probe ein hölzernes Stäbchen hineinhalten. Bilden sich schnell viele Bläschen, ist es heiß genug.

4. Beim Frittieren muss das Öl heiß bleiben. Deshalb das Fleisch in zwei bis drei Portionen garen. Kommt zu viel auf einmal dazu, kühlt das Fett schnell ab.

5. Die Stücke nach ca. 3 Min. mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fett nach dem Frittieren aus dem Wok gießen.

6. Sauce und angerührte Stärke im Wok aufkochen, bis sie eindickt. Wer will, mischt Ananas oder Frühlingszwiebel unter. Die Sauce über das Fleisch geben.