

Rezept

Süß-saures Schweinefleisch

Ein Rezept von Süß-saures Schweinefleisch, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Schweinefleisch (z.B. aus Nuss oder Schulter)	4 EL Sojasauce
1 Eiweiß	Salz
Pfeffer	3 EL und 1 TL Speisestärke
je 1 grüne und rote Paprikaschote	1 Möhre (ca. 100 g)
1 Dose ungesüßte Ananasstücke (270 g Abtropfgewicht)	3 EL Essig
3 EL brauner Zucker	3 EL Tomatenketchup
	1 l Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch 1 cm groß würfeln, mit 2 EL Sojasauce, Eiweiß, 1 TL Salz und 3 EL Stärke gut mischen. 30 Min. kalt stellen.

2. Paprika waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhre schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft (etwa 1/8 l) auffangen. Mit Essig, Ketchup, Zucker und 1 TL Speisestärke verquirlen.

3. Das Öl im Wok erhitzen (etwa 170°). Fleisch portionsweise im heißen Öl schwimmend in 4-5 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier warm halten.

4. Das Öl bis auf 1 EL abgießen. Möhren 2 Min. pfannenrühren, Paprika 3 Min. mitbraten. Würzsauce angießen, Ananas zufügen und aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Fleisch darin kurz erhitzen.