

Schweinefleisch „süß-sauer“

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweineschnitzel
3 bunte Paprikaschoten
3 Zwiebeln
250 g Langkorn-Reis
Salz - Pfeffer
2 EL Öl
? Ltr. Fleischbrühe (instant)
3 EL Sojasoße
4 EL Tomaten-Ketchup
2 EL Wein-Essig
Sambal Oelek - Petersilie zum Garnieren - Chili Pulver oder Chili-Paste
1 Dose Ananas in Scheiben (425ml)
100 g Erbsen (gefroren)

Zubereitung:

Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstücke kräftig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Paprika, Zwiebel, Ananas und Erbsen im Bratöl unter Rühren 45 Minuten braten.

Fleisch, Brühe, Sojasoße, Ketchup und Essig zum Gemüse geben. Aufkochen und 1-2 Minuten köcheln lassen.

Fleisch, Gemüse und Soße mit wenig Sambal Oelek, Chili Pulver (oder Paste) und Salz abschmecken.

Reis auf ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen. Schweinefleisch „süß-sauer“ und Reis zusammen auf Tellern anrichten.

Mit Petersilieblättchen garnieren.

„guten Appetit“