

# Schweinefleisch süß-sauer

China-Abend am 02.11.2002 bei mir

Essential Cooking Chinese, Seite 46

FOTO

noch nicht vorhanden

## **ZUTATEN für 4 Personen**

150 ml Öl zum Fritieren

225 g Schweinefilet, in 1 cm Würfel geschnitten

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

1 grüne Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

225 g Ananas-Stücke

1 kleine Möhre, in dünne Streifen geschnitten

25 g Bambus aus der Dose, in kleinere Stücke

geschnitten

*Panade:*

125 g Mehl

1 EL Maismehl

1 ½ TL Backpulver

1 EL Öl

*Sauce:*

125 g braunen Zucker

2 EL Maismehl

125 ml Weißwein-Essig (ich habe 100ml Essig und 25 ml Hühnerbrühe genommen, sonst ist es mir zu sauer)

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

4 EL Tomaten Püree

6 EL Ananas-Saft

## **ZUBEREITUNG**

1. Für die Panade das Mehl (geseibt), Maismehl und Backpulver mischen. Öl und soviel Wasser (etwa 175 ml) zugeben, dass ein dicker Teig entsteht.
2. Öl in Wok oder Friteuse erhitzen.
3. Das Fleisch in die Panade geben und solange fritieren bis es gar ist. Warm halten.
4. Alles Öl bis auf 1 EL entfernen und Wok erhitzen.
5. Zwiebel, Paprika, Ananas, Möhren und Bambus hinzugeben und 1-2 Minuten rühren.
6. Aus dem Wok entfernen und zur Seite stellen.
7. Alle Zutaten für die Sauce mischen und in den Wok geben.
8. Unter Rühren zum kochen bringen. Jetzt sollte die Sauce dick sein.
9. 1 Minute kochen und das Fleisch und das Gemüse in den Wok geben.
10. Noch 1-2 Minuten kochen und Servieren.

P.S.: Die Mengenangaben sind "chinesische Größen". Ich habe für 10 Personen die 7 Gerichte, die hier zu lesen sind, gemacht. Dazu gab es 600 g Duft-Klebe-Reis.

Der Reis (2,5 Tassen) wird mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf gegeben. Dann eine 1/2 Stunde quellen lassen. Anschließend mit geschlossenem Deckel aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten weiter ziehen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen.