

## Asiatisch – Schweinefleisch süß-sauer



Tipp: Wer es schön sauer mag sollte einfach noch einen Schuss Essig mehr hinein geben und kurz aufköcheln lassen! Aber das ist Geschmackssache. 😊

Zubereitung: 40 min

### Zutaten für etwa 5 Personen:

400 g Basmatireis  
600 g Schweineschnitzel  
140 g Paprika (z. B. ½ rote und ½ gelbe/orangene Paprika)  
1 Dose Ananas, gestückelt (565 g gesamt mit Saft)  
1 Glas Bambussprossen (175 g Abtropfgewicht)  
100 g Champignons  
120 g Zucchini  
25 g Sojasoße  
20 g Essig  
1 TL Chinagewürz  
1 TL Curry  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
10 g Speisestärke  
40 ml Wasser, kalt  
2 EL Chili-Olivenöl (alternativ: normales Olivenöl)

### Für die Marinade:

25 g Sojasoße  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 EL Mehl

### Für das Topping:

1 Frühlingszwiebel  
Sesam (nach Geschmack)  
Chilisoße oder Sambal Oelek (nach Geschmack)

**Besonderes Werkzeug:**

Wok oder große hohe Pfanne

**Zubereitung:**

Zuallererst muss das Fleisch mariniert werden. Hierfür das Fleisch kurz unter fließend kaltem Wasser abwaschen, mit einem Krepppapier abtupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Das Fleisch in eine Schale geben, mit den Zutaten für die Marinade (Sojasoße, Salz, Pfeffer, Mehl) gut vermengen. Nun für mindestens 15 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit können die Paprika und Zucchini in feine Streifen geschnitten werden. Die Champignons nach Bedarf säubern und in Scheiben schneiden.

Den Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.

Den Wok/die Pfanne mit 1 EL Chili-Olivenöl erhitzen. Das Fleisch mitsamt Marinade etwa 5 min anbraten. Anschließend wieder aus der Pfanne herausnehmen.

Erneut 1 EL Öl in den Wok geben, das kleingeschnittene Gemüse hineingeben und 5 min anbraten lassen. Die Bambussprossen vom Saft abtropfen lassen und mit in den Wok geben. Das Gemüse nun mit Chinagewürz, Curry, Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen. Den kompletten Inhalt der Ananasdose (Saft und Ananas) zum Gemüse gießen. Sojasoße und Essig mit hineingeben und alles schön aufkochen lassen. Anschließend das Fleisch wieder mit in den Wok geben und gut verteilen.

Für das Topping die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.

Kurz bevor der Reis gar ist, muss noch die Soße ein klein wenig andickt werden. Dafür die Speisestärke mit kaltem Wasser in einer Schüssel glatt rühren. Das Stärkegemisch in die kochende Masse gießen und solange umrühren bis die Soße etwas dicklicher wird.

Wenn der Reis gar ist, kann nun angerichtet werden. Dazu nun – wie es euch lieber ist – beispielsweise den Reis in eine kleine Schale geben und das Wokgemüse in eine andere große Schüssel füllen. Oder ihr gebt Reis und Wokgemüse zusammen in eine Schale. Nun das Ganze mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional mit scharfer Chilisoße oder Sambal Oelek garnieren.

Ein wahrer Asia-Traum!

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥