
Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Eines der bei uns beliebtesten Gerichte aus der chinesischen Küche. Es läßt sich auch mit Geflügelfleisch oder festem Fischfilet zubereiten.

Zutaten: (4 Portionen)

500 g Schweinefilet
(oder Schweineschnitzel),
5 ESI. Sojasoße,
5 EBI. Reiswein, trockener Sherry
oder Ananassoft,
1 kleine Dose Ananasscheiben (440 g), 1 TL Sambal Oelek,
2 rote Paprikaschoten,
1 Stange Porree,
1/8 L Öl,
1 EBI. Speisestärke,
3 ESI. Tomatenketchup,
2 EBI. Essig,
100 ccm Tomatensaft,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer.

Rezept:

Das Fleisch in Würfel schneiden. Je zwei Eßlöffel Sojasoße, Reiswein oder Sherry, drei Eßlöffel vom Ananassaft aus der Dose und Sambal Oelek verrühren und mit dem Fleisch vermischen. Etwa eine Stunde durchziehen lassen. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden (etwa so groß wie die Fleischstücke). Vier Ananasscheiben (Rest anderweitig verwenden) in Stückeschnitten. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen. Das Fleisch mit Speisestärke bestäuben und durchrühren. Anschließend portionsweise in dem heißen Öl fritieren. Fleisch mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl bis auf etwa zwei Eßlöffel abgießen. Die Paprikastücke im restlichen Öl unter Rühren etwa drei Minuten anbraten. Porreeringe zugeben und etwa zwei Minuten mitbraten. Tomatenketchup, Essig, Tomatensaft, restliche Sojasoße und den restlichen Reiswein oder Sherry in die Pfanne zum Gemüsegeben und aufkochen lassen. Fleisch und Ananas dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

(pro Portion ca. 725 Kalorien). Fertig in 1 Stunde 30 Minuten. Dazu: chinesischer Klebreis