Frittiertes Schweinefleisch süss-sauer

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Eckstück oder Huft vom Schweizer Schwein
200 g	Basmatireis
3 dl	Wasser
	Salz
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
20 g	frischer Ingwer
1	rote und gelbe Peperoni
1	Ei
60 g	Mehl
30 g	Maizena
1 TL	edelsüsser Paprika
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 dl	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl
1.5 dl	Tomaten-Passata
2 dl	Hühnerbouillon
1 TL	Maizena
2 EL	brauner Zucker
2 EL	Rotweinessig
0.25 TL	Chilipulver

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

685	kcal
38 g	Eiweiss
76 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Wer es scharf mag, kann die Menge an Chilipulver erhöhen. Wer es lieber mild mag, lässt die Zutat einfach weg.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 In einer Pfanne den Reis mit dem Wasser aufkochen, salzen und 5 Minuten leise kochen lassen. Dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend warm halten.

3 Zwiebeln schälen, vierteln und in grobe Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

4 Fleisch in grobe Streifen schneiden. Ei in einer Schüssel verquirlen und salzen. Fleisch dazugeben und mischen.

5 Auf einem Teller Mehl, Maizena, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer gut mischen. Fleischstreifen einzeln darin panieren und anschliessend auf eine Platte geben.

6 Das Öl in einer weiten Pfanne oder einem Wok auf 170 °C erhitzen. Das Fleisch in Portionen ca. 2 Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7 Das Öl aus der Pfanne oder dem Wok in eine Schüssel abgiessen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Peperoni in der gleichen Pfanne 5 Minuten anbraten. Passata und Bouillon mit Maizena verrühren, mit Zucker, Essig und Chili in die Pfanne geben und alles Weitere 5 Minuten kochen lassen. Am Schluss das Fleisch beifügen und nur noch kurz in der Sauce heiss werden lassen. Das Fleisch mit dem Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.