


Frütiertes Schweinefleisch süss-sauer



Der feine Unterschied.

 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

Zubereitung

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

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.

- 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.