

ld2829 web

Schweinefleisch Süß-Sauer

mit Ananas und Basmatireis



30-40min



4 Personen

Auf nach Asien! Heute braten wir saftiges Schweinefleisch in einer süß-sauren Sauce mit exotischer Ananas, würziger Chili und fruchtigen Tomaten. Abgerundet wird das Gericht mit einer aromatischen Gewürzmischung und Sojasauce. Dazu reichen wir fluffigen Basmatireis. Von dem asiatischen Klassiker bekommt man nie genug!

Was du von uns bekommst

- Dose Ananasringe
- Schweinesteak
- Sojasauce ^{1,6}
- Knoblauchzehe
- grüne Paprika
- Wongs Reisgewürz ¹⁰
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Basmati Reis

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 15.6g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 89.1g



1. Tomaten häuten

Einen Topf mit 1L Wasser zum Kochen bringen, **Tomaten** beidseitig kreuzweise einritzen und für 10 Sekunden im Wasser kochen. 450ml des Kochwassers behalten. **Tomaten** aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, häuten und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1/2TL Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Ananas aus der Dose nehmen und die Ringe achteln, dabei den **Saft** auffangen. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen, klein hacken. **Paprika** in Streifen schneiden, Einen mittelgroßen Topf mit 800ml Wasser und einer Prise Salz für den **Reis** zum Kochen bringen.



5. Fleisch anbraten

In der Zwischenzeit einen Wok oder eine große Pfanne auf höchste Stufe erhitzen, 2EL Öl hinein geben, **Fleisch** und **Paprika** zugeben und rundherum scharf anbraten. Hitze ein wenig runterdrehen. **Knoblauch**, **Zwiebel** und 1EL Mehl hinzugeben, 20Sek. mitbraten und gut umrühren. **Tomaten** und **Ananas** dazugeben und ca. 3-4Min. mitbraten.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in 3cm lange dünne Streifen quer zur Faser schneiden, dann beiseite stellen.



6. Sauce fertigstellen

2EL Essig, nach Geschmack **Gewürzmischung**, **Sojasauce**, 5-6EL Tomaten-Kochwasser und 3EL **Ananassaft** dazugeben, evtl. salzen und weitere ca. 3-4Min. braten, dabei umrühren. Sauce mit dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und der **Ananas** vermengen, dann mit **Reis** servieren.