

Sweet and sour Pork (Kanton-Küche)

Zutaten für 4 Personen (mit 2-3 weiteren Gerichten)

Vorbereitung

400	g	Schweinefleisch, mager (Nierstück)	In mundgerechte Würfel schneiden.
		Prise Salz	
½		Ei	Leicht geschlagen
1	TL	Sojasauce	Zutaten zum Fleisch geben, durchmischen, 1 Std. stehen lassen.
3	EL	Maizena	Fleischstücke einzeln in der Stärke wälzen.
		Pflanzenöl	Wok zur Hälfte mit Öl füllen, auf 180°C erhitzen und Fleischwürfel 1 Minute frittieren. Fleisch auf Küchentrepp abtropfen lassen.
			Dieser Teil der Zubereitung kann im Voraus erledigt werden.

Sauce

2	TL	Maizena	
4	EL	Wasser	Maizena auflösen
4	EL	Ananassaft	
3	EL	Essig	
4	EL	Zucker	
		Prise Salz	
2	TL	Sojasauce	
2	EL	Tomatenketchup	
1½	TL	Worcestershiresauce	Alles zu Maizena geben und gut verrühren.

Zubereitung

1½	EL	Erdnuss- oder Maiskeimöl	In Bratpfanne erhitzen
1		Knoblauchzehe	Fein gehackt
1		Zwiebel	Grob gehackt, anbraten
1		Paprika, grün	In Scheiben schneiden, anbraten. Bei mittlerer Hitze 2 Min. pfannenrühren.
100	g	Ananaswürfel aus der Dose	Ananasstücke unterheben und etwas Ananassaft darüber giessen.
			Die Sauce darüber giessen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
			Wok mit Frittieröl auf 190°C erhitzen. Fleisch 2-3 Min. frittieren (bis braun und knusprig). Auf Haushaltpfanne abtropfen lassen und auf vorgewärmter Platte anrichten.
1	EL	Erdnuss- oder Maiskeimöl	Sauce wieder erhitzen und Öl darunter rühren. Sauce über das Fleisch löffeln und sofort heiss servieren.