

Sweet and sour Pork (Kanton-Küche)

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

Vorbereitung

400	g	Schweinefleisch, mager (Nuss oder Huft)	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 zu 1/3 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 (Dose)	
3	EL	Essig (Kressi Hit)	
4	EL	Zucker	
2		Prisen 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, rot	In Scheiben schneiden, anbraten. Bei mittlerer Hitze 2 Min. rührbraten.
100	g	Ananaswürfel aus der Dose	Ananasstücke unterheben und etwas Ananassaft darüber giesen. Die Sauce darüber giessen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Beiseite stellen. Wok mit Frittieröl auf 190°C erhitzen. Fleisch 2-3 Min. frittieren (bis braun und knusprig). Auf Haushaltkrepp abtropfen lassen und auf vorgewärmter Platte anrichten.
1	EL	Erdnuss- oder Maiskeimöl	Sauce wieder erhitzen und Öl darunter rühren. Sauce über das Fleisch geben und sofort heiss servieren.

