

Schweine-Fleisch süß-sauer

Für 2 Personen

200 g Schweine-Fleisch	150 g Jasminreis	5 EL Sojasoße
1 Ei	8 EL Speisestärke	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	1 gelbe Paprika
2 Möhren	250 g Ananasstücke und -saft	2 EL trockener Sherry
3 EL Tomatenketchup	3 EL Weißweinessig	3 EL brauner Zucker
Pflanzenöl	Salz	

Das Ei trennen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit zwei Esslöffeln Sojasoße, dem Eiweiß, einen Teelöffel Salz und drei Esslöffel Speisestärke gut vermischen und eine Weile ruhen lassen. Den Jasminreis mit der doppelten Menge an Wasser in einen Topf bissfest garen und dann von der Herdplatte nehmen und ruhen lassen. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides fein würfeln. Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Ananasstücke abgießen und den Saft dabei auffangen. Für die Würzsoße vier Esslöffel Wasser mit einem Teelöffel Speisestärke verquirlen und anschließend den Sherry, die übrige Sojasoße, Tomatenketchup, den Essig, den braunen Zucker, Salz und 100 Milliliter Ananassaft darunter rühren. Das Öl im Wok stark erhitzen und das Fleisch darin Portionsweise anbraten bis dieses goldbraun ist. Anschließend herausnehmen und in einem Topf mit Deckel warm halten. Nun den Ingwer und den Knoblauch im Wok anrösten und die Zwiebel, Paprika und Möhren dazugeben und etwa drei Minuten unter Rühren braten. Die Würzsoße kräftig durchrühren, in den Wok gießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Abschließend die Ananasstücke und das Fleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten mit kochen lassen. Das Schweine-Fleisch süß-sauer mit dem Jasminreis auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Möller am 11. Juli 2011