

Schweinefilet mit Ananas



Zutaten für zwei Personen:

150-200 g Schweinefilet
2-4 EL Erdnussöl
1/2 Gemüsezwiebel
2 Frühlingszwiebeln
1/2 große Karotte
2/3 einer rote Paprika
1 knappe Tasse Erbsen (TK)
75 g Mungobohnensprossen
6 g getrocknete Wolkenohrpilze
2 EL in Stücke geschnittene
Ananas (Dose)

Für die Marinade:

1 EL Sojasauce, dunkle
1 EL Sojasauce, helle
1 TL Erdnussöl

Für die Sauce:

3 EL hellere Sojasauce
2 EL Essig (Reisessig)
2 EL Austersauce
2 EL Tomatenmark
40 ml Ananassaft (Dose)

50 ml Wasser
1/2 EL Honig
2 EL Sherry fino
1 TL Garam Masala
1 Spritzer Worcestersauce
1 TL Sesamol
1 EL Speisestärke
1/2 TL Ingwerpulver
1 EL Sake

mittel

Zubereitung ca. 45 min

*Hauptspeisen, Wok-
Gerichte, Fleisch, Schwein,
asiatisch*

Zubereitung:

1. Wolkenohrpilze mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Dann waschen, ausdrücken, in Streifen schneiden.

2. Schweinefilet parieren, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. In die Marinade geben und 15-30 Minuten ziehen lassen.

3. Gemüse putzen und klein schneiden. Sojasprossen verlesen, gut waschen und abtropfen lassen. Ananas klein stückeln.

4. Alle Zutaten für die Sauce gut vermengen. Speisestärke vorher kalt anrühren und untermischen.

5. Fleisch abtropfen lassen und optional noch in 1 EL Speisestärke wälzen. 3 EL Öl in einen Wok geben. Heiß werden

lassen, bis sich an einem Holzwendler Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Das Fleisch portionsweise braten, in Alufolie eingeschlagen ruhen lassen.

6. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln, Karotten und Paprika etwa 2-3 Minuten pfannenrühren, dann Pilze, Mungobohnensprossen und Ananas zugeben, viel rühren, insgesamt 7-8 Minuten. Sauce zugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Nach zwei Minuten das Fleisch zugeben.

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023