

# Schweinefleisch süß-sauer mit Ananas

Hierbei handelt es sich definitiv um einen der absoluten Klassiker der asiatisch angehauchten Küche! Es ist der Renner für all diejenigen, die - wie ich - die Kombination von "würzig-exotisch + Obst" sehr gerne mögen. Darüber hinaus fasziniert mich an diesem Gericht, dass man außer der überall erhältlichen Sojasauce wirklich keinerlei andere "exotischen" Zutaten benötigt und es trotzdem wie beim Chinesen schmeckt.



## Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefilet  
2 kleine rote Zwiebeln (normale weiße gehen natürlich auch)  
4 Zehen Knoblauch  
1 große rote Paprikaschote (oder zwei kleine)  
1 kleine Zucchini  
200 g Möhren  
100 g frische Soja- oder Mungobohnensprossen (zur Not können auch Sprossen aus der Dose verwendet werden)  
150 g Champignons  
1 Glas süß-sauer eingelegte Maiskölbchen (110 g Abtropfgewicht)  
1 kleine Dose Ananasstücke  
1 El Speisestärke  
Sojasauce  
3 El Tomatenketchup  
1 El Weißweinessig  
1 El dünnflüssiger Honig  
1/4 Tl Chilipulver  
evtl. heller Saucenbinder  
neutrales Speiseöl

## Zubereitung

Das Schweinefilet unter fließend kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit einigen Spritzern Sojasauce vermengen.

Die Paprika säubern, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen sollten in etwa die Länge der Maiskölbchen haben.

Die Zucchini waschen, nicht schälen und ebenfalls in Streifen schneiden, die ungefähr so lang wie die Maiskölbchen sind.

Die Möhren schälen und in gaaaanz feine Streifchen schneiden.

Die Champignons putzen und in Scheibchen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden.

Den Knoblauch pellen und durch eine Presse zu den Zwiebeln quetschen.

Von der Dose mit den Ananasstücken 150 ml Saft abschütten, den Saft mit der Speisestärke, 2 El Sojasauce, dem Ketchup, dem Essig, dem Honig und dem Chilipulver verrühren.

Im Wok oder in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand Öl ziemlich heiß werden lassen. Die Fleischscheibchen in dem Öl unter ständigem Rühren leicht anbräunen.

Dann die Möhren hinzugeben und etwa drei Minuten lang mit anbraten lassen, dann kommen die Paprikastreifchen hinzu, diese ca. 2 Minuten mit garen lassen und dann die Zwiebeln und die Zucchiniestreifen dazugeben. Alles ständig gut durchrühren und nach weiteren 2 Minuten die Champignonscheibchen unterrühren. Das Ganze ungefähr 3 Minuten lang garen lassen dann die Bohnensprossen, die Ananasstücke und die Maiskölbchen hinzugeben. Wenn alles gut heiß geworden ist, die Ananassaftmischung in den Wok gießen, kurz aufkochen und eindicken lassen.

Wenn die Flüssigkeit nicht ausreichen sollte, dann noch den restlichen Saft aus der Dose hinzugeben und mit Saucenbinder (oder Speisestärke) zusätzlich andicken. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Sojasauce.

Dazu passt Reis - was auch sonst!