

# Schweinefilet süß-sauer mit Ananas



## Zutaten für 2-3 Personen:

200 g Schweinefilet  
3-5 EL Erdnussöl  
60 g Gemüsezwiebel  
60 g rote Paprika  
60 g grüne Paprika  
1 mittlere Karotte  
90 g Champignons (netto)  
75-100 g frische Mungobohnensprossen  
1/2 Knoblauchzehe (optional)  
3 EL Cashew-Nüsse (ungesalzen)  
1 Scheibe frische Ananas, ersatzweise 3 EL Ananasstücke aus der Dose

## Marinade:

1 EL Sojasauce  
1 EL Reiswein

1 TL Zucker  
1/2 TL Salz

## Süß-saure Sauce:

2 EL Ketchup  
3 TL brauner Zucker  
3 EL Estragonessig, ersatzweise Weißweinessig  
2 EL Sojasauce  
150 ml kräftige Hühnerbrühe  
1 EL Speisestärke  
1 TL Salz

## Zubereitung:

1. Schweinefilet sauber parieren, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In die Marinade geben und 30 min ziehen lassen.

2. Gemüse putzen und klein schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Ananascheibe in kleine Stückchen schneiden.  
3. Fleisch abtropfen lassen und optional noch in 1 EL Speisestärke wälzen. 2-3 EL Erdnussöl in den Wok oder die Wokpfanne geben. Auf Stufe 7 (von 9) heiß werden lassen, bis sich an einem Holzwendler Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Das Fleisch portionsweise nur kurz braten, in Alufolie eingeschlagen ruhen lassen.  
4. Gemüse, Ananas und Nüsse mit fein gehacktem

Knoblauch knackig pfannenrühren. Süß-saure Sauce zugeben, aufkochen und etwa 3 min andicken lassen. Fleisch wieder zugeben und erwärmen.

## Hinweise:

Statt Cashew Nüssen kann man auch geschälte Mandeln verwenden. Statt Ananas Stückchen von einem halben Apfel. Das Bild zeigt eine Variante mit Mandeln und Apfel.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 22.01.2023