Süßsaures Schweinefleisch



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Ingwer, frisch	20 g
Chili, gemahlen	
Sojasauce	2 EL
Essig	2 EL
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Paprika, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Blattspinat	150 g
Strauchtomaten	2 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Brauner Zucker	2 TL
Speisestärke	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Knoblauch und Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Ingwer, etwas Chili, Sojasauce und 2 EL Essig zu einer würzigen Marinade verrühren.

2. Minutensteaks waschen, trocken tupfen und in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

3. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Frühlingzwiebeln putzen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Spinat gut waschen, trocken schleudern und dicke Stiele entfernen. Tomaten waschen, Strünke entfernen und würfeln.

4. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 12–15 Min. garen.

5. In einer Pfanne oder einem Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch abtropfen lassen (Marinade auffangen) und im heißen Öl ca. 3 Min. unter Wenden kräftig anbraten. Paprika und Frühlingszwiebeln zufügen und ca. 2–3 Min. unter Wenden mitbraten.

6. Mit der Marinade ablöschen, 150 ml Wasser angießen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Spinat zufügen und darin zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel zugeben und ca. 2–3 Min. mitgaren. Nach Bedarf mit mehr Essig oder Zucker abschmecken. In einer Schüssel Stärke mit wenig Wasser verrühren, Sauce damit leicht andicken. Süßsaures Schweinefleisch mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	609 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g