Kochwerkstatt Wiesbaden

**Schweinefleisch süß sauer**

**Zutaten:**

- 500 g Schweinebauch, in Würfel geschnitten
- 1 frische Ananas, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in grobe Spalten geschnitten
- 1 weiße Zwiebel, in grobe Spalten geschnitten
- 2-3 Paprika, in grobe Dreiecke geschnitten
- Ein paar Erbsen (optional)
- 1 Frühlingslauch, in Scheiben geschnitten

**Für die Soße:**

- 4 EL Ketchup
- 4 EL brauner Zucker
- 3 EL Reisessig
- 1 TL Stärke
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 2 1/2 EL Wasser
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt oder gerieben

**Für die Fleischmarinade:**

- Eine Prise Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Five Spice Powder
- 1 Schluck chinesischer Kochwein
- 1 Schluck Sojasoße
- 1 EL Stärke

**Zum Frittieren:**

- Öl zum Frittieren (z.B. Erdnussöl oder Rapsöl)

**Anleitung:**

1. Den Schweinebauch in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zutaten für die Fleischmarinade hinzufügen und gut vermischen. Mindestens 30 Minuten oder länger im Kühlschrank marinieren lassen.
2. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Soße vermengen: Ketchup, braunen Zucker, Reisessig, Stärke, Salz, Pfeffer, Wasser und den gehackten Ingwer.
3. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 160°C erhitzen. Die Schweinebauchwürfel portionsweise frittieren und etwa 10 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Das frittierte Schweinefleisch erneut in die Fritteuse geben und die Temperatur auf 190°C erhöhen. Für weitere 1-2 Minuten frittieren, bis das Fleisch eine zusätzliche Knusprigkeit erhält.
5. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die grob geschnittenen Zwiebelspalten und Paprikastücke anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und weich werden.
6. Die vorbereitete Soße über das Gemüse gießen und zum Kochen bringen. Gut umrühren, bis die Soße etwas eindickt.
7. Das frittierte Schweinefleisch wieder in die Pfanne geben und gut mit der Soße und dem Gemüse vermengen.
8. Die frischen Ananasstücke und optional die Erbsen hinzufügen und kurz mitkochen lassen, bis sie warm sind.
9. Den süß-sauren Schweinebauch mit Frühlingszwiebeln bestreuen und heiß servieren, idealerweise zusammen mit Reis.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82