

Schweinemedaillops süß-sauer

Thema:	Gramue trifft Asia
Saison:	Asien hat immer Saison
Besonderheit:	viel Gemüse, sowie fruchtig-pikant durch Ananas und Curry
Zu Beachten:	für den typischen Geschmack einen Basmatireis verwenden

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 4 Personen)

500 g	Schweinemedaillops
2	Zwiebel (groß)
3	Karotten
2	Paprika (rot/grün)
1	chinesischer Knoblauch
½ Stange	Lauch
1/2	Zucchini
200 g	Bambussprossen
1	Dose Ananas (davon 200ml Ananassaft)
300 ml	Brühe
5 EL	Sojasauce
3 EL	Süße Sojasauce
1 EL	Maisstärke
1 EL	Chilisauce (süß)
n.B.	Curry
n.B.	Erdnussöl
n.B.	Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Karotten in Scheiben schneiden und kurz blanchieren.

Für die Sauce 200ml Ananassaft, Brühe, Maisstärke, Sojasauce sowie süße Sojasauce und Chilisauce mit einander verrühren.

Die Zwiebeln in Halbmonde schneiden und den Knoblauch fein hacken. Den Zucchini und den Paprika in Streifen, sowie den Lauch in feine Ringe schneiden.

Die Medaillons salzen und pfeffern und in Erdnussöl beidseitig cross anbraten und im Backrohr warmstellen. Im verbleibenden Öl, die Zwiebel scharf anbraten, den feingehackten Knoblauch, sowie die Zucchini, Paprika und Lauchringe dazugeben und mitrösten. Danach noch die Karotten und die Bambussprossen unterrühren und kurz mitbraten. Mit der Sauce aufgießen, mit Curry würzen und das Ganze aufkochen. Die Ananas, sowie die Schweinemedaillops unter die Sauce heben und kurz köcheln lassen. Bei Bedarf noch mit etwas Sojasauce, Salz und Pfeffer nachwürzen.

Auf Tellern anrichten und mit Basmatireis servieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit