

## Schweinefleisch mit Ananas

Wok-Gericht asiatisch scharf !

Zutaten für 4 Portionen :

600 g Schweinefilet,  
1 Ananas,  
50 g Ingwer ( geschält gewogen ),  
4 Knoblauchzehen,  
3 rote Chilischoten,  
800 g Tomaten ( Fleischtomaten ) ,  
2 EL Sesamöl,  
2 EL Sonnenblumenöl,  
4 EL Reissessig,  
4 EL Sojasoße,  
4 cl Sherry,  
2 EL Zucker,  
250 ml Geflügelbrühe,  
2 TL Maisstärke.



( Hinweis : Wer nicht gleich „ voll einsteigen „ will kann statt Reissessig auch Weißweinessig und anstatt Maisstärke auch hellen Soßenbinder nehmen. )

Als Beilage zum scharfen Schweinefleisch :

1 Tasse Basmati-Reis als "Kühlung".

### Zubereitung :

Da es bei der Zubereitung im Wok schnell geht ( keine langen Garzeiten ) ist es erforderlich alle Zutaten in Schälchen vorbereitet parat zu haben. ( Wie bei den Fernsehköchen ).

Vorbereitung der Gemüse für Schweinefleisch mit Ananas

Das Schweinefleisch waschen, abtrocknen und in schmale Streifen schneiden – vielleicht 4 cm lang. Die Ananas längs vierteln, die Viertel halbieren. Den harten Strunk wegschneiden und das Fruchtfleisch ca. 1 cm von der Schale entfernt herausschneiden. ( Man sieht's auf dem Bild – auf der CD ) Die Ingwerwurzel Stücke schälen, große Stücke halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, die Knoblauchpresse bereit legen Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser geben. Sofort die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und den Stielansatz herausschneiden. Das Tomatenfleisch in Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Den Geflügelbrühwürfel in 250 ml Wasser kurz aufkochen bis er sich aufgelöst hat. Sherry, Reissessig und Sojasoße abmessen und in einer Tasse bereitstellen. Die Maisstärke mit 1/3 der Geflügelbrühe verrühren und in einer anderen Tasse bereitstellen.

Den Basmati Reis für Schweinefleisch mit Ananas

In reichlich kochendes Salzwasser geben und nach Packungsangabe garen. In ein Sieb abgießen und warm stellen.

Schweinefleisch mit Ananas im Wok

Die Wok Pfanne auf eine passende oder etwas größere Herdplatte stellen und auf höchste Stufe schalten ( 9/9 ). Das Öl hineingeben und wenn es heiß ist, zuerst das Fleisch Portionsweise hineingeben. Nicht zu viel auf einmal, damit es keinen Saft zieht. Das angebratene Fleisch in das Metallgitter geben. Bei der letzten Portion den Knoblauch dazu pressen ( Knoblauchpresse ) Kurz durchrühren und Ingwer, Chilis und Ananas zugeben. Gut Rühren damit die Ananas angebraten wird. Die Hitze auf 5/9 reduzieren, die Tomaten zugeben und kurz durchrühren. Jetzt die Sherry - Essig - Soja - Mischung zugeben. Die Geflügelbrühe ohne Maisstärke zugeben und alles 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Geflügelbrühe mit der Maisstärke zugeben und weitere 3 Minuten ziehen lassen.

In Schälchen verteilen und den Reis in getrennten Schälchen dazu reichen.werden lecker knusprig!