

# Sommerliches Schweinefleisch süß-sauer

## Zutaten

für 4 Personen:

500g Schweinefilet

Marinade:

Sojasauce

½ Tl. Honig

½ Tl. Salz

Pfeffer

2 El. Mehl

1 El. Speisestärke

1 Paprika rot

1 Paprika grün

1 Karotte

1 Zwiebel

4 eingelegte Maiskolben

125g Zuckerschoten

200g Ananas Stücke(Dose)

2 Knoblauchzehen

1 Tl. Tomatenmark

¼ Tl. Red Curry Paste

1 El. Honig

4 El. Weinessig rot

250 ml Brühe

Stärkemehl

Öl oder Schweineschmalz



## Zubereitung:

1. Das Fleisch in Würfel schneiden und in die Marinade einlegen. Kurz vor dem Braten in der Mischung aus Mehl und Stärke wenden.

2. Das Gemüse waschen, schälen und entkernen. Paprika, Karotte, Zwiebel in Streifen und Maiskolben in kleinere Stücke schneiden, Knoblauch hacken. Ananas gut abtropfen lassen, Zuckerschoten wenn sie nicht zu groß sind im Ganzen lassen.

3. Fleisch in Schweineschmalz scharf anbraten, aus der Pfanne geben und warm halten. Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben und Gemüse nach und nach anbraten (zum Schluss Paprikastreifen), Tomatenmark, Red Curry und Honig kurz mitrösten mit Essig ablöschen und mit Brühe aufgießen und noch kurz köcheln lassen. Gemüse soll knackig bleiben!

Etwas Stärke mit Wasser vermischen und zum Andicken verwenden.

4. Fleisch unter das Gemüse mischen und Servieren.

