.

Schweinefleisch süß-sauer

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

600 g Schweinefleisch 5 EL Öl 1 grüne Paprikaschote 100 g Möhren 1 Knoblauchzehe 1/4 l Fleischbrühe 5 EL Sojasoße 3 EL Metessig 1 EL Speisestärke

Schweinefleisch klein würfeln und in Öl portionsweise bei mittlerer Hitze unter Wenden 8 Minuten knusprig braten. Anschließend das Fleisch warm stellen. Die grüne Paprikaschote würfeln, die Möhren in Stifte schneiden, die Knoblauchzehe zerdrücken und das Gemüse in dem restlichen Öl andünsten. Mit Fleischbrühe aufgießen und 3 Minuten kochen lassen. Die Sojasoße und den Metessig mit der Speisestärke verrühren und zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Gemüse über das Fleisch geben und Servieren.

Unser Tipp:

Als Beilage Reis servieren!