

Chefkoch Claudio Clarke empfiehlt:

Süsssaures Schweinefilet



mehr Kochtipps:

erf-medien.ch/koch Tipp

(c) 123rf

Zubereitung

1. Knoblauch durch die Knoblauchpresse lassen und in Erdnussöl andünsten
2. Essig und Zucker begeben, aufkochen und leicht salzen
3. Tomatenpüree und Chili begeben und alles aufkochen
4. Maizena unter ständigem Rühren begeben
5. Das Schweinefilet mit Sojasauce würzen und in Erdnussöl anbraten, anschliessend aus der Pfanne nehmen
6. Peperoni, Zwiebeln und Salatgurke in Streifen schneiden
7. Ananas in Würfel schneiden
8. Alles in die Pfanne geben und andünsten
9. Mit 2 dl Wasser ablöschen und aufkochen
10. Grundsauce, Schweinefleisch und Cherrytomaten begeben, aufkochen und servieren

Zutaten

3 EL	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen
5 dl	Essig
500 g	Zucker
240 g	Tomatenpüree
4	grüne Chili
40 g	Maizena mit 4 dl Wasser angerührt
600 g	Schweinefilet
4 EL	Sojasauce
120 g	Salatgurke
120 g	Zwiebeln
120 g	Peperoni
120 g	Ananas
2 dl	Wasser
10	Cherrytomaten, halbiert