



Schweinefleisch, suess-sauer

fuer 3 Personen

Zutaten

- 1/2 Tl Ingwer, gemahlen
- 1/8 l Bruehe, Huehner
- 2 l Zucker, Rohr-
- 2 Stange/n Porree
- 25 g Morcheln, chinesisches, getrocknet
- 3 Fruehlingszwiebeln
- 3 Moehren
- 3 El Essig
- 4 El Oel, Soja-
- 4 El Sojasauce
- 4 Scheibe/n Ananas
- 50 g Glasnudeln, chinesisches
- 500 g Bruehe, Rinder-
- 500 g Schweinefleisch, mager

Das Fleisch schrÄng zur Faser in feine Streifen schneiden, Sojasauce und Ingwerpulver mischen und das Fleisch darin etwa 1 Stunde marinieren. Die Morcheln mit lauwarmem Wasser gut bedecken und quellen lassen. Dosenananas in StÄ¼cke teilen. Die MÄ¼hren, den Lauch und die FrÄ¼hlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Das SojaÄ¼l in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze in nur wenigen Minuten rundherum anbraten, dann herausnehmen. Nun die AnanasstÄ¼cke in dem Bratfett brÄ¼nen lassen, dann auch beiseite stellen. Lauch, FrÄ¼hlingszwiebeln und MÄ¼hren zusammen mit den abgetropften Pilzen in die Pfanne geben, ganz kurz andÄ¼nsten, dann mit HÄ¼hnerbrÄ¼he aufgieÄ¼en und im offenen Topf 5 Min. kÄ¼cheln lassen. In der Zwischenzeit die Glasnudeln mit kochendem Wasser Ä¼berbrÄ¼hen und quellen lassen. Fleisch und Ananas wieder in die Pfanne geben. Alles mit Essig, Zucker und event. noch etwas Sojasauce abschmecken. Die Glasnudeln abtropfen lassen und untermischen. DAZU PASST KEIN REIS!!!