Chinesische Fleischklöschen süß-sauer

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (2-3 Portionen)

» 1 Stange Porree
» 250g Hackfleisch
» 3 EL Sojasoße
» 2 EL Sherry fino
» 1 Ei(er)
» Pfeffer
» 1 EL Öl
» 1 Möhre(n)
» 3 EL Ketchup
» 375ml Wasser
» 1 Pk. Fix für China Pfanne
» 2 Scheiben Ananas
» 2 EL Ananassaft

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Porree putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und mit Hackfleisch, Sojasoße, Sherry und dem Ei mischen. Mit Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen.

2. Aus der Masse kleine Klöschen formen, im heißen Öl im Wok rundherum unter Wenden braten.

3. Möhre putzen, waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zum Fleisch geben und 5min garen. Ketchup und Wasser dazugeben. Fertigmischung für China-Pfanne einrühren und 10min kochen. Ananas in Stücke schneiden, mit Ananassaft dazugeben und heiß werden lassen. Dazu passen Nudeln oder Risi-Bisi.

Tipp: Rinderhackfleisch verwenden. Statt Pfeffer eine Pfeffer-Würzmischung (Maggi) verwenden.

Nährwerte: 308kcal/E20g/F16g/KH19g pro Portion

angelegt am: 03.09.2004 Rezept-Nr: 1288

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke