Gulasch süßsauer

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» Salz
» 450g Schweineschnitzel
» 1 Zwiebel(n)
» 2cm Ingwer
» 1 Ei(er)
» 1 Prise Zucker
» 2,5 EL Stärke
» 3 EL Sesamöl
» 50g Brokkoli
» 50g Möhre(n)
» 50g Mangold
» 50g Chinakohl
» 50g rote Paprika
» 1 EL Weißwein-Essig
» 1 EL Sojasoße
» 2 EL Weißwein
» 1 EL Tomatenmark

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Das Fleisch trockentupfen. Zwiebeln abziehen und hacken. Ingwer schälen, würfeln. Ei, 3EL Wasser, Salz und etwas Zucker verquirlen. Fleischstücke darin wenden, herausnehmen und in einer Schüssel mit 2EL Stärke mischen.

2. In einem Wok 2EL Öl bei großer Hitze erwärmen. Das Fleisch unter ständigem Rühren darin anbraten, herausnehmen. Übriges Öl hineingeben, erhitzen. Zwiebel, Ingwer darin anbraten. Gemüse zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden braten.

3. Essig, 1EL Zucker, Sojasoße, Wein, Tomatenmark, 1EL Wasser, etwas Salz und übrige Stärke verrühren. In die Gemüsepfanne rühren, kurz erhitzen. Fleisch wieder zufügen und heiß werden lassen. Das Gemüsegulasch mit dem Reis anrichten.

Nährwerte: 470kcal/E34g/F12g/KH56g pro Portion

angelegt am: 29.08.2006 Rezept-Nr: 2156

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