Schweinefilet Hawaii

Ein Rezept der leichten Küche. Mit dem Schweinefilet Hawaii zaubert jeder ein leckeres Hauptgericht mit wenigen Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 4 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,4 h



Zutaten

650 g	Schweinsfilet
4 Scheiben	Ananas (aus der Dose)
100 ml	Ananassaft (aus der Dose)
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zucker (braunen)
2 EL	Reisessig
1 EL	Speisestärke
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 TL	Öl

Zubereitung

1. Für das Schweinefilet Hawaii zuerst das Fleisch vorbereiten. Hierzu alle Fettstränge und Häute mit einem scharfen Messer entfernen und danach fingerdicke Stücke vom Filet abtrennen. Die Fleischstücke in eine Auflaufform legen, und zwar so, dass sie nicht überlappen. Die Ananas abtropfen lassen und den Saft auffangen. Diesen nun mit Zucker, Reisessig, Soja Sauce und Speisestärke glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und danach sofort über das Filet gießen. Das Fleisch nun mit einem sauberen Küchentuch abdecken und im Kühlschrank circa 2 Stunden ziehen lassen. Das Fleisch in dieser Zeit immer wieder umdrehen.

2. Nach der Ruhezeit das Öl in den Wok geben und bei hoher Hitze auf dem Herd erwärmen. Das Fleisch, ohne es abtropfen zu lassen nun von allen Seiten kurz anbraten.

3. Hat das Fleisch eine gleichmäßige Farbe die Marinade zugeben, ebenso die Ananas. Dies nun circa 4 Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen, bis die Sauce dicker wird. Nun abermals mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. ein wenig Zucker hinzugeben und ohne weitere Wartezeit servieren.

Tipp

Das Schweinefilet Hawaii schmeckt besonders lecker mit Kroketten und frischen grünem Salat. Wer es kalorienarm mag, serviert Reis statt Kroketten.