# AAA Krönl Logo.jpg Tian Suan Zhu Rou süss-sauer

**Zutaten**

500 g Poulet / Schwein

Maisstärke ( Maizena)
2-3 EL Erdnussöl

**Gemüse:**1 rote Chilichote
1 Knoblauchzehe

1 EL Ingwer frisch

**je 1** rote/grüne/gelbe Peperoni

3 Lauchstangen

150 g Kefen oder Bambussprossen

oder Gemüse nach belieben ( oder weglassen)

Petersilie (zum garnieren)

200g Ananas aus der Büchse oder frisch

2 Bananen

300 g Basmatireis

**Sauce:**

3 EL Rohzucker

2 EL Sojasauce

2 EL Reiswein ( Coop)

2 EL Reisessig ( Coop)

2 EL Hoisin Sauce ( Migros)

1 Orange ( Saft) + Saft der Ananas

2 EL Ingwer gerieben

½EL Maizena ( Maisstärke Coop

**Zubereitung**

Chili halbieren, entkernen, hacken Knoblauch in Scheibchen, Ingwer, und Lauch in feine Streifen (ca. 5 cm lang) schneiden. Peperoni in Streifen schneiden, ablängen auf 2.5 cm Ananas in Mundgerechte Stücke schneiden.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In Maizena ( Maisstärke) wälzen. Im heissen Erdnussöl portionenweise braten. Heraussnehmen, in Gefäss „lagern“. Rückstände von Maisstärke im Oel enfernen.

Chili, Knoblauch und Ingwer in den Wok geben, kurz andünsten. Peperoni dazugeben und Pfannerühren. Nach ca. 5 –8 Minuten Fleisch und Sauce dazugeben, mischen. Lauchstreifen darüber streuen und heiss werden lassen, darunter ziehen. Mit der Beilage anrichten und servieren.

Mit Petersilie garnieren.