

Süss - Saure Sauce, mit Rübli und Sojasprossen (Zu Fl ...

Kategorien: Saucen, Eingemachtes, Fleisch

Zutaten für: 4 Portionen

50	ml	Wasser
1	Essl.	Ketchup
150	ml	Ananassaft, frisch
2		Frühlingszwiebeln
1	Essl.	Maizena
2		Rübli, Karotten
80	Gramm	Sojasprossen
4		Truthahnschnitzel
4	Scheiben	Ananas

Anleitung:

Servierbeispiel: Truthahnschnitzel an süss-saurer Sauce Es hat schon etliche süss-saure Saucen gegeben, diese schmeckt allerdings wegen der Karotten und Sojasprossen doch etwas anders. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönen Stengelteilen in feine Ringe schneiden. Die Rübli schälen, zuerst der Länge nach in dünne Scheiben, dann in feinste Streifen schneiden. Die Sojasprossen in reichlich kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abschütten und gut abtropfen lassen. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden. Ananassaft, Wasser und Maizena verrühren, das Ketchup beifügen. Die Truthahnschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im heissen Öl während insgesamt 6 bis 8 Minuten beidseitig braten. Herausnehmen und warm stellen. Wenn nötig etwas Öl nachgiessen. Gemüse und Ananas beigeben und unter Wenden 1 Minute dünsten. Mit der Ananassaftmischung ablöschen und so lange kochen lassen, bis die Sauce eine glänzende, leicht gebundene Konsistenz hat. Mit Sojasauce und Salz abschmecken. Die süss-saure Sauce über die Truthahnschnitzel anrichten.

: O-Titel : Süss - Saure Sauce, mit Rübli und Sojasprossen (Zu Fleisch)