



Gebackene Lende süß-sauer

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Grundmenge: 3-4 Personen

Zutaten Fleisch:

- 600 g Scheinelende
- 1 Ei
- 60 g Speisestärke
- 4 EL Wasser
- Salz

Zutaten Soße:

- 80 g Lauch
- 100 g Paprika, rot
- 200 g Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten, stückige
- 140 g Ananas (Dose)
- Salz & Pfeffer
- 1 Spritzer Tabasco

Sonstiges:

- Basmatireis
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Zutaten für die Panade in einer kleinen Schüssel mischen
2. Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Fleisch mit der Panade mischen und bei Seite stellen
4. Lauch in Ringe schneiden. Gurke schälen und würfeln. Paprika in Streifen schneiden
5. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch nach und nach goldbraun darin ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und dann warmhalten
6. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Paprika, Knoblauch und Gurke darin kurz andünsten
8. Mit den Tomaten und der Ananas (inkl. Saft!) ablöschen
9. Kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken
10. Fleisch mit der Soße und dem Reis servieren

