

1 PERSON

*Panade***150 g Mehl****50 g Kartoffelstärke** (oder Maizena)**8 g Backpulver****200-250 ml Wasser****1 TL Sonnenblumenöl***Fleisch***80 g Schweinefilet****Salz****Sonnenblumenöl zum****Frittieren***Sauce***50 g Zucker****3 EL dunklen Reissessig****1 EL Weißwein-Essig****1 EL Soja-Sauce****1 TL Wasser****1 TL chin. Pflaumensauce****1 TL Speisestärke**

CERDO HIP HOP

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2021/06/07/receta/1623075949_516425.html

Alle Zutaten für die Panade in einer Schüssel mischen (die Wassermenge hängt vom Mehl ab, der Teig sollte zäh-flüssig sein – siehe Video). **1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen.**

Das Schweinefilet in Streifen schneiden, salzen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Fleischstreifen durch die Panade ziehen und in 140° heißem Öl portionsweise frittieren. Abtropfen lassen und bei 180° ein zweites Mal frittieren und abtropfen lassen.

Einen Wok erhitzen und die Zutaten für die Sauce darin erhitzen. Sobald die Sauce blubbert, das Fleisch hinzufügen und genau fünfmal (laut Video wichtig!) schwenken, bis sich die Sauce um die Fleischstreifen gelegt hat.

Sofort mit Reis servieren.