COMMUNITY REZEPT

Süß-Sauer Soße
(mit Nüssen)

Zubereitungszeit: **ca. 30 Minuten**

Soße für **3-4 Personen**

Tipps

Wird die Soße zu dick, kann man mit Zugabe von etwas Wasser (nur in kleinen Schritten hinzufügen und gut verrühren) diese wieder verdünnen.

Zutaten

- 1/2 Paprika (rot)
- 1 Karotte (mittelgroß)
- 1 Dose Ananas (ungezuckert im eigenen Saft) ca. 300 g Abtropfgewicht
- 2 EL Speisestärke (leicht gehäuft)
- 1 EL Walnussessig
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Erdnussöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Erdnüsse (ungesalzen)
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Karotte und Paprika waschen (Karotte schälen) und sehr klein würfeln.
2. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen (ca 250 ml) und die Ananas in kleine Stücke schneiden
3. Speisestärke mit etwas Ananassaft klümpchenfrei verrühren.
4. In einem Topf restlichen Saft, Essig, Zucker, Tomatenmark, Sojasauce, Erdnussöl und 1 TL Salz langsam (mittlere Stufe) unter Rühren aufkochen.
5. Die angerührte Speisestärke ebenfalls unter Rühren hinzufügen und anziehen lassen
6. Das Gemüse und die Ananasstückchen in die Sauce geben und 10 Minuten garen lassen. Dabei regelmäßig umrühren
7. Bei geringer Temperatur warm halten
8. Die Erdnüsse klein hacken und als Topping über das fertige Gericht streuen

Produziert für den
Community Stream 2021

GRUGAPARK POKÉLIGA