

Hähnchen süß-sauer



Zutaten für 4 Portionen:

- 600–700 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Sesamöl (optional)
- 1 EL Speisestärke
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Ananasstücke

Sauce:

- 150 ml Ananassaft
- 3 EL Reisessig (oder Weißweinessig)
- 3 EL Ketchup
- 2 EL brauner Zucker oder Honig
- 1 EL helle Sojasauce
- 2 TL Speisestärke in 2 EL Wasser aufgelöst (optional)

Zubereitung

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, mit Sojasauce, Sesamöl und 1 EL Speisestärke mischen, 10 Min. marinieren.
2. Hähnchen in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze rundum gar braten (5–7 Min.), herausnehmen.
3. Paprika & Zwiebel grob schneiden, 2–3 Min. kräftig anbraten, Ananasstücke dazugeben.
4. Sauce anrühren, in die Pfanne geben, aufkochen, mit Stärke abbinden.
5. Hähnchen zurück in die Pfanne, alles gut vermengen

