

## Hähnchen süß-sauer

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



wirklich an **süß-saure** Rezepte herangetraut, weil das Verhältnis der Aromen gleich sein sollte. Aber ganz ehrlich, es ist super easy und beim Kochen kannst du nach Belieben das Verhältnis der Zutaten ändern. Einige mögen es eher süßlich, die anderen wiederum lieber saurer. Und mit etwas mehr **Ananassud**, kannst du **weniger Zucker** verwenden. Dadurch wird dein Hähnchen süß-sauer besonders **fruchtig**. Also Gönn dem Imbiss heute mal 'ne Pause und koch dir selber ein leckerer Feierabendgericht!

- 1 -

Reis nach Packungsanleitung kochen und beiseitestellen.

- 2 -

Zwiebel und Möhre schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilet gut waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin scharf anbraten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 4 -

Zwiebel, Möhre und Paprika in die Pfanne geben, kurz anbraten und mit Ananassud, Weißweinessig, Zucker, Tomatenmark, Soja- und Teriyakisauce verrühren. Ananasstücke in die Sauce geben und ca. 10 Minuten reduzieren lassen.

- 5 -

Zum Servieren Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Hähnchen süß-sauer mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren und mit Reis servieren.

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Hähnchen

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 rote Paprika
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Dose Ananas in Stücken
- 100 ml Ananassud
- 4 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Teriyakisauce

#### Zum Servieren

- 240 g Reis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Sesam

Hähnchen süß-sauer, Pad Thai oder Sommerrollen bestellst du immer beim Asia-Imbiss um die Ecke? Das brauchst du jetzt nicht mehr! Denn hier kommt ein **schnelles und einfaches** Rezept für dein Lieblingsabendessen. Ich habe mich bisher noch nicht so

# Hähnchen süß-sauer