

Hähnchen süß-sauer mit Chili

Wenn es schnell gehen soll und man Lust auf ein asiatisches Gericht hat, ist das Hähnchen süß-sauer mit Chili genau die richtige Wahl!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

450 g	Hähnchenbrust
450 g	Paprikaschoten
1 Stk.	Ananas
160 g	Porree
1 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Sojasauce (helle)
3 EL	Chilisauce
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Honig
1 EL	Weißweinessig
8 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
100 g	Sojasprossen

Zubereitung

1. Für das Hähnchen süß-sauer mit Chili das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und das restliche Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Porree putzen, längs in schmale Streifen schneiden, abbrausen und abtropfen lassen.

Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse mit den Kernen entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Aus Sojasauce, Chilisauce, Brühe, Essig, Honig und Tomatenmark eine Sauce anrühren. Knoblauch schälen und sehr fein hacken (oder pressen) und in die Sauce rühren.
4. Die Hälfte des Öls in einem Wok (oder einer großen beschichteten Pfanne) erhitzen und das Hähnchen darin - falls nötig portionsweise - ca. 3-4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
5. Nun das restliche Öl in den Wok geben und ebenfalls stark erhitzen. Ananas und Paprika dazugeben und ca. 4 Minuten braten. Porree hinzufügen und noch einmal 2 Minuten garen.
6. Zuletzt Sprossen, Fleisch und Sauce dazugeben und alles gut vermengen. Weitere 1-2 Minuten garen lassen. Mit Salz abschmecken, herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Zum Hähnchen süß-sauer mit Chili wird traditionell Reis serviert.