



Huhn süß-sauer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

4 Port. Reis ca. 250g
3 Hähnchenbrüste
2 Eier
5 EL Speisestärke
1 Dose(Glas) Ananas
7 EL Apfelessig
4 EL Zucker
1 TL Salz
2 EL Ketchup
2 EL Sojasauce
2 EL Öl(Sonnenblumenöl)
1 mi lere Z iebel
2 Paprikaschoten Gelb, Rot

Rezept für: 4 Personen

Zubereitung:

Vorarbeiten:

Den Reis zustellen und kochen

Die Hühnerbrüste waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 EL Speisestärke in eine etwas größere Schüssel geben.

Die Ananas Dose(Glas) öffnen und über ein Sieb in eine Schüssel abgießen (ich g. den Ananassa auf eben).

Die Ziebel schälen, halbieren und in Segmente schneiden.

Für die Sauce:

Essig mit Zucker, Salz, Sojasauce, Öl und Ketchup in einer Schüssel rühren und zur Seite stellen.

Zubereitung:

Eine OK-Pfanne erhitzen.

Die Hühnerbruststücke werden als erstes in der Speisestärke und danach im Ei gewälzt und danach gleich in der Pfanne rundherum gebraten bis sie gar sind (die Hühnerbruststücke aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen).

In dieselbe Pfanne ganz wenig Öl geben und die Ziebelsegmente darin anbraten.

Nun noch die Paprikaschoten und die Ananasstücke zu den Ziebeln geben und 5 Minuten mitbraten.

Danach wird die Sauce zugegeben und 3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen 2 EL Speisestärke im Ananassa aufösen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Jetzt noch das gebratene Fleisch in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

Anrichten:

Den Reis auf einem Teller verteilen, Hähnchen und Gemüse darauf anrichten und den Reis mit ein paar Petersilie-Blättern garnieren.