



Huhn süß-sauer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Rezept für: 4 Personen

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 mittelere Zwiebel
2 Paprikaschoten Gelb, Rot

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 verquirlen.

3 EL Speisestärke in eine etwas größere Schüssel geben.

Die Ananas Dose(Glas) öffnen und über ein Sieb in eine Schüssel abgießen(nicht die Ananassa außegeben).

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Segmente schneiden.

Für die Sauce:

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

Zubereitung:

Eine Koch-Pfanne erhitzen.

Die Hühnerbruststücke werden als erstes in der Speisestärke und danach im verquirlten Ei gebraten 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 Zwiebelsegmente darin anbraten.

Nun noch die Paprikaschoten und die Ananasstücke zu den Zwiebeln 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 auflösen 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- Blätter garnieren.