

Hähnchengeschnetzeltes süß-sauer

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 rote Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 150g Lauchzwiebel(n)
- » 300g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Dose Mais
- » 2 EL Öl
- » 250ml Asiasoße süß-sauer
- » 400ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 3-4 EL Sojasoße
- » 1 Prise Zucker
- » 50g Erdnüsse
- » Koriander
- » rote Chilischote(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Schwierigkeitsgrad

Einsteiger



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Reis in 600ml kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20min ausquellen lassen. Mais abgießen und abtropfen lassen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin in zwei Portionen unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

4. Zwiebel in das Bratfett geben und glasig dünsten. Knoblauch, Paprika und Lauchzwiebeln zufügen, unter Wenden ca. 5min anbraten. Fleisch wieder zufügen. Mit Gewürzsoße und Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zucker abschmecken. Bei schwacher Hitze ca. 5min köcheln lassen.

5. Mais und Nüsse zufügen. Reis und Geschnetzeltes auf einer Platte anrichten. Mit Koriandergrün, roter Chilischote und Lauchzwiebeln garniert servieren.

Nährwerte: 660kcal/E40g/F12g/Kh100g pro Portion

angelegt am: 21.06.2004

Rezept-Nr: 1118

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke