

Hähnchen süß-sauer

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (6 Personen)

- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Dose Ananas
- » 1 Dose Bambusschösslinge
- » 2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 6 TL Sesam
- » 4-5 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 4-5 EL Ketchup
- » 150ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 3-4 TL Honig
- » etwas Ingwer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Ananas und Bambus getrennt abtropfen lassen, dabei Ananassaft auffangen. Lauchzwiebeln und Paprika putzen und waschen. Ananas, Paprika und Lauchzwiebeln in Stücke, Bambus in dünne Scheibchen schneiden. Sesam ohne Fett rösten.

2. 1EL Öl in einem Tisch-Wok erhitzen. ¼ Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3. Dann je ¼ Bambus, Ananas, Paprika und Lauchzwiebeln im heißen Bratfett kräftig anbraten. Fleisch wieder zugeben. Entsprechend portionsweise mit Ananassaft, Ketchup, Brühe und Honig ablöschen und 4-5min schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Zum Schluss 1TL Sesam darüber streuen. Die übrigen 3 Portionen ebenso zubereiten. Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 350kcal/E26g/F16g/KH22g pro Portion

angelegt am: 28.04.2005

Rezept-Nr: 1852

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