



Hähnchen süß sauer mit Reis

Zutaten (ca. 8 Portionen)

800 g Hähnchenbrustfilet

in mundgerechte Würfel schneiden, in eine Schüssel geben

etwas salzen,

2 EL helle Sojasauce und

ein wenig Speisestärke

dazugeben, marinieren.

1 TL geriebener Ingwer,

2 geriebene Knoblauchzehen,

½ geriebene rote Chilischote

in eine Schüssel geben.

Je 1 gewürfelte, rote, gelbe und grüne Paprika sowie

175 gewürfelter vorgekochter Bambus

dazu.

6 EL dunkle Sojasauce, 8 EL Reissessig,

200 ml Ananassaft, 3 EL Tomatenmark

Und 5 EL brauner Zucker

in einer Schüssel glatt verrühren.

Das Hähnchenfleisch

in einer Pfanne anbraten, dann entnehmen.

geriebenen Ingwer, Knoblauch und Chili

in

etwas Öl

anbraten,

das gewürfelte Gemüse

hinzugeben

ca. 100 g TK-Erbsen

dazu.

Sauce

darüber geben, kurz erhitzen,

1 kl. Dose Ananas und das Fleisch

hinzufügen

ggf. noch in Ananassaft aufgelöste Speisestärke

einrühren, wenn die Sauce zu dünn ist. Mit

geschnittener Frühlingszwiebel

garnieren und mit Reis servieren