

Pikantes Hähnchen-Filet und Paprika mit Ananas

Für 4 Personen:

500 g Hähnchenfilet	1 Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
150-200 g Ananas	Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Jalapeño	60-70 ml Sojasauce
50 g brauner Zucker	2 TL Speisestärke	2 TL Wasser
Sesam	Frühlingszwiebeln	

Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Paprika entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und klein hacken.

Ananas abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen.

Die Ananasscheiben in mundgerechte Stücke schneiden.

Pflanzenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Hähnchen hinzufügen und ca. 5-7 Minuten anbraten.

Danach Zwiebeln und Paprika hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 3-5 weitere Minuten anbraten.

Knoblauchzehen schälen und ganz fein hacken.

Jalapeño entkernen, waschen und klein schneiden.

Ca. 180 ml Ananassaft, Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Jalapeños in einen Kochtopf geben und aufkochen lassen.

Speisestärke mit kaltem Wasser in einem Schälchen vermischen.

Danach in die Sauce geben und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Anschließend die Sauce zum Hähnchen in die Bratpfanne umfüllen und 3-5 weitere Minuten köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und die Ananasstücke untermischen.

Vor dem Servieren nach Belieben Sesam und gehackte Frühlingszwiebeln über das Hähnchengericht streuen.

Als Beilage wird klassischerweise Reis serviert.

NN am 06. April 2022