

# Hähnchen süßsauer mit Chili und Jasminreis

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

350 g Hühnerbrust	200 g Karotten	1 kleine Zucchini
2 rote Chilischoten	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Limette	150 ml Hühnerfond	2 EL heller Balsamico-Essig
1 kleines Stück Ingwer	2 EL Tamari-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
1 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 EL Sesamöl

### Für den Reis:

100 g Jasminreis	Salz
------------------	------

### Für das Hähnchen:

Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen und in dünne Filets schneiden.

Filets in schmale Streifen schneiden. Fond und 1 EL Tamari-Sauce im Topf aufkochen und Hühnerstreifen darin 5 Minuten garen. Noch etwa 10- 15 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren kurz anbraten.

Karotten schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und auch fein hacken. Sesamöl erhitzen und Karotten dazugeben. Zucchini ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten.

Knoblauch, Ingwer, restliche Tamari-Sauce, Essig und Zucker hinzufügen und einkochen, bis die Flüssigkeit sirupartig wird.

Abschließend Chili, Hähnchen sowie die Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und alles nochmals 5 Minuten weiterköcheln lassen. Limette halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und auch in die Pfanne geben. Mit Zimt und Korianderpulver würzen.

### Für den Reis:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Reis hinzufügen, Hitze abdrehen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ewangelia Meister am 20. Mai 2020