

Ananas-Hähnchen

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | 1 Ta frische Ananas | 2 EL Sojasauce |
| 1 EL Honig oder Ahornsirup | 1 TL Ingwer, gerieben | 2 Knoblauchzehen, gehackt |
| 1 EL Pflanzenöl | 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL Paprikapulver |
| Salz, Pfeffer | Petersilie | |

Die Hähnchenbrustfilets gut abwaschen und trocken tupfen. Dann in gleichmäßige Stücke schneiden etwa in mundgerechte Stücke, die schnell und gleichmäßig durchgegart werden. Darauf achten, dass die Hähnchenstücke nicht zu klein sind, damit sie beim Braten nicht zu trocken werden.

In einer mittelgroßen Schüssel Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver miteinander vermengen. Diese Mischung sorgt dafür, dass das Hähnchen nach dem Braten perfekt gewürzt und aromatisch wird. Nach Geschmack auch etwas Salz, Pfeffer oder Chiliflocken hinzufügen.

Die Hähnchenstücke in der Schüssel mit der Marinade vermengen und 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Je länger mariniert wird, um so intensiver werden die Aromen.

Während das Hähnchen mariniert die Ananas in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die marinierten Hähnchenstücke bei einmaligem Wenden 7-8 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Ananaswürfel hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Die Ananas karamellisiert leicht und gibt dem Hähnchen noch mehr Geschmack. Die Ananas nicht zu lange braten, da sie sonst ihre Frische verliert.

Das Ananas-Hähnchen auf einem Teller mit frischer Petersilie oder Koriander anrichten und sofort servieren.

NN am 07. März 2025