

Hähnchen-Pfanne süßsauer

Für 4 Portionen

200 g Basmati-Reis	2 Zwiebeln	2 rote Paprika
450 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Speisestärke	340 g Ananas
2 EL Rapsöl	1,5 EL Essig	100 ml Gemüsebrühe
2 TL Tomatenmark	2 EL Sojasauce	15 g Petersilie
Salz, Pfeffer	Paprikapulver	

Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit der Speisestärke mischen. Ananas abgießen, Saft auffangen.

Öl erhitzen, Fleisch rundum hellbraun braten. Zwiebel und Paprika kurz mitbraten.

Ananas, 100 ml Ananassaft, Essig, Brühe, Tomatenmark und Sojasauce zugeben, verrühren und 3-5 Minuten weiter köcheln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Soße mit Salz und Pfeffer würzen, mit Reis anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

NN am 18. Februar 2026