Hähnchenbrustfilet süß-sauer
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

400 gr Hähnchenbrustfilet, 3 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Speisestärke, 3 Paprikaschoten, 1 kleine Dose Ananasringe, 150 gr Basmati-Reis, 4 Esslöffel Geflügelbrühe (Instant), 2 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Zucker, 3 Esslöffel Öl, 1 Prise Salz, 100 gr frische Sojasprossen.

Die Vorbereitungen:

Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trockentupfen, quer in 1/2cm dünne Streifen teilen. Mit Sojasauce mischen, 10 Minuten marinieren. Stärke darüber stäuben, mit dem Fleisch vermengen. Paprika putzen, waschen und in 2-3cm große Rauten teilen. Ananas in 1cm breite Stücke teilen, den Saft aus der Dose auffangen. Die Brühe mit Essig, Zucker und etwa 10 EL Ananas-Abtropfsaft glatt rühren.

Die Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin rundum in etwa 2 Minuten goldbraun braten und herausnehmen. Paprika und Ananas zufügen, unter Rühren braten, bis die Paprika bissfest sind. Die Ananas-Brühe angießen und das Ganze einmal aufkochen. Fleischstreifen und Sprossen locker untermischen, 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und nach Belieben mit Kräutern garnieren.