



## Asia-Hähnchen süß-sauer

mit knackigem Gemüsemix und Ananas

30-40Min. 2 Personen

Hähnchen süß-sauer ist ein Klassiker in chinesischen Restaurants, aber wir sind uns sicher, dass unsere Version mit knackigen Karotten und Zucchini, leicht scharfer Chilisauce und natürlich exotischer Ananas so ziemlich jede andere Version in den Schatten stellt. Und schneller als der Lieferdienst bist du mit diesem fix zubereiteten Rezept sowieso!

## Was du von uns bekommst

- Sojasauce 1,6
- Knoblauchzehe
- Ananas
- Basmatireis
- Zucchini
- Hähnchenbrustfilet
- Sweet Chili Sauce
- Zwiebel
- Lauchzwiebel
- Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl 1

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 10.3g, Eiweiß 43.2g, Kohlenhydrate 116.7g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 2. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen und in dünne, ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



### 3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in schräge, feine Ringe schneiden.



### 5. Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur 1EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten**, die **Zucchini** und das **Fleisch** ca. 3-5Min anbraten, bis alles fast gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Ananas hinzugeben

Zum Schluss mit der **Sojasauce**, **nach Geschmack der Chilisauce** und Essig abschmecken. Die **Hälfte der Ananas** ggf. klein schneiden. 0,5EL Mehl in die Pfanne hinzugeben, umrühren und mit der **Ananas incl. Saft ablöschen**. Für ca. 3-5Min. auf eine leicht dickflüssige Konsistenz einkochen. Mit Salz abschmecken. Das **Hähnchen** mit **Reis** und **Lauchzwiebeln** servieren.