



Bio-Hühnchen süß-sauer

mit knackigem Gemüsemix und Ananas



30-40min



3-4 Personen

Hühnchen süß-sauer ist ein Klassiker in chinesischen Restaurants, aber wir sind uns sicher, dass unsere Version mit zarten Bio-Hähnchenbrustwürfeln, knackigen Karotten und Zucchini, leicht scharfer Chilisauce und 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Dose Ananas

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 10.9g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 40.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse vorbereiten

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



5. Fleisch anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten**, die **Zucchini** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, bis alles fast gar ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Ananas hinzugeben

Mit der **Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce nach Geschmack** und 1EL Essig würzen, dann mit ½EL Mehl bestäuben und umrühren. Die **Ananas** ggf. klein schneiden, **inkl. Saft** dazugeben und alles 3-5Min. leicht dickflüssig einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die **Asia-Hühnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.