



Asia-„Hähnchen“ süß-sauer

mit knackigem Gemüsemix und Ananas



30-40min



2 Personen

Hühnchen süß-sauer ist ein Klassiker in chinesischen Restaurants, aber wir sind uns sicher, dass unsere vegane Version mit den Hähnchenschnitzeln von Heura, 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ²
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 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

- kleiner 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 648kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 25.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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. Zwiebel schneiden

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



3. Gemüse schneiden

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.



4. „Hähnchen“ anbraten

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



5. Ananas hinzugeben

Mit der **Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** nach Geschmack und 2TL Essig würzen, dann mit ½EL Mehl bestäuben und umrühren. Die **½ der Ananas oder mehr** ggf. klein schneiden, **inkl. Saft** dazugeben und alles 3-5Min. leicht dickflüssig einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Asia-„Hähnchen“-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.