MARLEY SPOON

Asia-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 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 Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce [1,6]
- 1 Packung Sweet Chili Sauce
- 1 Dose Ananas

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl [1]
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 641kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 46.5g

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.

3. Zwiebeln schneiden

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

5. Fleisch anbraten

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

6. Ananas hinzugeben

Mit der **Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce nach Geschmack** und Essig würzen, dann mit 1/2EL 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-Hühnchen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**