

## Hähnchen süß sauer

Wie im China Restaurant

### Zutaten:

600g Hähnchenbrust  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Limette  
1 kleine Chili scharf  
1 Stück Ingwer 1 x 3cm  
50ml Reis Essig alternativ Apfelessig  
30 – 40ml Sojasoße  
Eine große Dose Ananas in Stücke  
100ml passierte Tomaten oder 2-3 EL Tomatenmark  
7 EL Speisstärke  
1 Ei  
2 EL Zucker  
Öl zum anbraten Salz, Pfeffer



### So funktioniert es!

Die gewaschene und trocken getupfte Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen

Zum Fleisch geben wir 3 – 4 EL Soja Soße und lassen es 15 - 20 Minuten stehen

### So geht es weiter!

in dieser Zeit schneiden wir uns schon unser Gemüse

Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden

Zwiebel schälen und in kleine und größere Würfel und Scheiben schneiden

Ingwer mit dem Teelöffel schälen und in Scheiben schneiden

Chili und Knoblauch fein hacken.

### Wieder zurück zum Hähnchenfleisch!

1 Ei verquirlen und mit den Fleischwürfel mischen

In einer Schüssel oder tiefen Teller geben wir 5 EL Speisstärke.

Darin werden jetzt alle Fleischstücke einmal gewendet

### So geht es weiter!

Die in Speisstärke gewälzten Fleischstücke in einer Pfanne oder Topf mit etwas Sonnenblumen Öl, knusprig goldbraun braten

Das gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### So geht es weiter!

Die Pfanne kurz auswischen und das Gemüse mit etwas Öl darin andünsten

Während das Gemüse mit Deckel ca. 10 Minuten gart, richten wir schon die Soße

Dafür gießen wir die Ananas ab und fangen den Saft auf.

Jetzt mischen wir je nach Geschmack

50ml Reisesig, 20ml Soja Soße, 100ml passierte Tomate, die Hälfte vom Ananassaft, 2 EL Zucker und den Saft der Limette

Würzen das mit ½ TL Salz und Pfeffer.

### Finale

Die Soße geben wir zum Gemüse und lassen es einmal aufkochen.

In die 2 Hälfte des Ananassafts verrühren wir ca. 2 EL Speisstärke und geben es mit den Ananas Stücke zum Gemüse

Nach dem die Speisstärke die Soße schön dickflüssig gebunden hat Schmecken wir das ganze final ab.

Zucker, Essig eventuell noch etwas Chili jeder wie er mag

Wir mögen es leicht sauer aber mehr ins süßliche

Am Ende das Fleisch wieder dazu geben und alles zusammen heiß werden lassen.

Dazu gibt es Reis

**Guten Appetit!**