

Sweet & Sour Chicken

Asien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 600g Hühnerbrust-Würfel
- 2 Esslöffel Sojasauce
- Maizena
- 1 Ei
- edelsüßes Paprikapulver
- Sesamöl
- 1 rote und 1 gelbe Peperoni
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Büchse Ananasscheiben
- 3 Esslöffel Ketchup
- 2 Esslöffel Reis- oder Weissweinessig
- 1 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Prise Salz
- eine Handvoll Sesamkörner
- ggf. etwas Chiliflocken

Vorbereitung:

- In einer Schale die Marinade für das Fleisch herstellen aus:
 - dem verquirlten Ei
 - 2 Esslöffel Sojasauce
 - etwas Paprikapulver
- Das Fleisch waschen und ggf. noch in nicht zu kleine Würfel schneiden.
- In einer weiteren Schale 4 Esslöffel Maizena gut verteilen. Das Fleisch reingeben und von Hand gut mit dem Maizena einreiben.
- Dann das Fleisch in die Marinade geben sorgfältig umrühren und min. ½h im Kühlschrank marinieren.
- Die Peperoni und die Frühlingszwiebeln rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Ananasscheiben aus der Büchse nehmen, sehr gut abtropfen, trocknen und je in 6 Stücke schneiden. Den Saft behalten!
- 1 Esslöffel Maizena im Ananassaft gut auflösen.

Zubereitung:

- Das marinierte Fleisch abtropfen und in der Bratpfanne im heißen Sesamöl portionenweise vorsichtig aber heiss je Seite ca. 3 Minuten braten, so dass die Marinade knusprig goldbraun wird und am Fleisch als Panade haften bleibt. Die Stücke nur 1x umdrehen! Im warmen Ofen beiseitestellen.
- In derselben Pfanne im Sesamöl die Peperoni und Frühlingszwiebeln anbraten, bis sie knackig sind. Gegen Ende die Ananasstücke zugeben.
- Tomatenmark unterrühren und kurz rösten.

- Ketchup, Essig, Zucker und Salz zugeben.
- Wenn man alles scharf mag wie ich, noch etwas Chiliflocken zugeben.
- Den Ananassaft mit dem Maizena unterrühren und aufkochen bis die Masse eingedickt ist. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen.
- Das Hühnerfleisch sorgfältig unterrühren und kurz heiss aufkochen.
- Etwas Sesamkörner obenauf streuen.

Tipp:

- Mit Basmatireis servieren.

