



Hähnchen süß-sauer

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Brokkoli	1 St.
Karotten	2 St.
Zuckerschoten	100 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Rosenpaprika	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basmatireis	300 g
Ananas Stücke aus der Dose	200 g
Sojasauce	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Zucker	1 EL
Essig	2 EL
Speisestärke	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, Strunk entfernen. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Gemüse in den tiefen Dampfgaraufsatz geben.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Hähnchenwürfel mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Backpapier in den flachen Dampfgaraufsatz geben und Hähnchenwürfel darauf verteilen.
3. In den Mixbehälter 1 TL Salz geben. Reis in den Kocheinsatz geben und einhängen. 1,5 l heißes Wasser in den Mixbehälter füllen, Dampfgaraufsätze aufsetzen, verschließen und 20 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Inzwischen Ananas abgießen und Flüssigkeit auffangen. Anschließend Dampfaufsätze abnehmen und warm halten. Kocheinsatz entnehmen. Mixbehälter ausleeren und dabei 200 ml Flüssigkeit auffangen. In den Mixbehälter Kochflüssigkeit, 200 g Ananassaft, Sojasauce, Tomatenmark, Zucker und Essig geben. Für ca. 5 Min./100 °C/Stufe 2 aufkochen.
5. Inzwischen in einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, und wenn die Flüssigkeit kocht, langsam durch die Deckelöffnung geben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegartes Gemüse, Hühnchen und Ananasstücke in einer Schüssel mit der Sauce mischen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Hähnchen kannst du auch Schweinefleisch verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	687 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g