

## Hähnchen süß-sauer Rezept

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Grundzutaten

- 500 g Hähnchenfleisch
- 1 Paprika (bevorzugt rote)
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 500 g Ananas (gern auch leicht gezuckert aus der Dose)
- 1 Ei
- Salz
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Kokosöl



#### Sauce

- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Ananassaft

#### Zum Bestreuen

- Sesam

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 25 Minuten

### Süß sauer Hähnchen selber kochen - so gehts:

1. Verrühre die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen und stelle sie zur Seite.
2. Schäle die Paprika, die Möhre und die Zwiebel und schneide sie in Stücke.
3. Würfeln das Hähnchenfleisch.

4. Verrühre das Ei mit 1 TL Salz und mische die Stärke unter.
5. Wende das Fleisch darin und brate es dann in Kokosöl an. Nimm es aus der Pfanne und stelle es beiseite.
6. Brate nun das Gemüse und die Zwiebelwürfel in der Pfanne an.
7. Gib die Ananas und die Fleischstückchen dazu.
8. Rühre die süß-sauer Sauce unter und lasse sie kurz aufkochen. Je nach gewünschter Konsistenz kannst du die Sauce noch mit Wasser verdünnen.
9. Bestreue das Hähnchen süß-sauer mit Sesam und serviere es zu Reis. Ich nehme gern Basmatireis.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

