



Süß Sauer Hähnchen Stir Fry

Für das Hähnchen:

500 g Hähnchenbrust

2 Esslöffel Maisstärke

2 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

Für die Sauce:

1 Glas Lien Ying Süß Sauer Sauce light*

Gemüse:

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

150 g Ananasstücke (aus der Dose oder frisch)

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Ingwer, fein gerieben

Salz, Pfeffer

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Optional:

Frühlingszwiebel

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Lien Ying Jasmin Reis

Süß Sauer Hähnchen Stir Fry

1.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Dann mit Maisstärke bestäuben. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Hähnchen darin ca. 5–7 min. anbraten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Beide Paprikasorten in Streifen schneiden, Zwiebel grob würfeln, Karotte in dünne Scheiben schneiden und Knoblauch fein hacken.

Im selben Wok etwas mehr Öl erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Karotten 3–4 min. anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten.

Die Süß-Sauer-Sauce zuckerreduziert in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und 1–2 min. köcheln lassen.

Hähnchen und Ananasstücke in die Pfanne geben. Alles gut vermengen, sodass das Hähnchen und das Gemüse

mit der Sauce überzogen sind. Hitze reduzieren und noch 2–3 min. köcheln lassen. Mit Salz und ggf. Pfeffer würzen.

Mit Reis servieren. Nach Wunsch mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.