

Hähnchen süßsauer

Du brauchst:

- 1 Eigelb
- 1 ¼ EL Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 1 EL Milch
- 225g mageres Hähnchenfleisch, gewürfelt
- 2 EL Sonnenblumenöl

Für die Soße:

- 1 rote Zwiebel
- ½ kleine rote Paprika
- ½ kleine gelbe Paprika
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ¼ geriebenen Ingwer
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Sojasoße
- ½ EL braunen Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Tomatenmark
- 225 g Ananaswürfel aus der Dose
- 1 EL Speisestärke

1. Für die Soße die Zwiebel grob hacken. Rote und gelbe Paprika in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika 4 Minuten dünsten, bis sie weich werden.
3. Den Ingwer zugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Brühe, Sojasoße, Zucker, Essig, Tomatenmark und Ananas mit dem Saft zugeben.
4. Aufkochen, 1 Minute kochen lassen. Die mit 1 EL Wasser angerührte Speisestärke zugießen und noch 2-3 Minuten kochen lassen. Die Soße auf ganz niedriger Temperatur warm halten, Inzwischen das Fleisch braten. Inzwischen das Fleisch braten.
5. Eigelb, Speisestärke, Salz und Milch verrühren. Das Fleisch zugeben und umrühren.
6. Das Sonnenblumenöl erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Temperatur 3-4 Minuten rundherum braun anbraten. Wenn nicht alles in die Pfanne passt, brate es in Portionen an.

Lasst es euch schmecken!