

Hähnchenfleisch süß-sauer



Zutaten für zwei Personen:

150 g ausgelöstes Fleisch aus Hähnchen Oberschenkeln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1 EL neutrales Öl

1/2 Lauch

1/3 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

125 g Champignons (optional)

1/2 Glas Uncle Bens Sauce süß-sauer pikant thailändisch

100 ml Hühnerbrühe

125 g Thai-Reis

1. Reis nach Packungsvorschrift zubereiten. Warm stellen.

2. Inzwischen Hähnchenoberschenkel auslösen und in kleine Abschnitte teilen. Salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben.

3. Lauch putzen, längs teilen und in Streifen schneiden. Paprika putzen und in Rauten schneiden. Pilze putzen und in dicke Scheiben teilen.

4. Lauch und Paprika in beschichteter Pfanne bei sehr milder Hitze in 1 EL neutralem Öl längere Zeit braten. Der Lauch soll nicht zu braun werden.

5. Hähnchenwürfel in neutralem Öl bei starker Hitze in eigener Pfanne braten, mit einem Teil der Hühnerbrühe ablöschen und in die Pfanne mit Lauch und Paprika geben.

6. Uncle Bens Sauce zugeben und die restliche Hühnerbrühe. Champignons unterheben und einige Minuten bei milder Hitze mitköcheln lassen.

Hinweise:

Süß-saure Sauce kann man auch selbst machen. Siehe Rezept #0259, Schweinefleisch süß-sauer. Aber in diesem Fall kann man sich Arbeit sparen: Diese Uncle Bens-Sauce ist ganz ok.

Von der Sauce kann man auch das ganze Glas nehmen, ohne Verdünnung mit Hühnerbrühe. Schmeckt dann noch intensiver.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 19.01.2023