

Rezept

Hähnchenbrust mit Ananas

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Ananas, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Speisestärke
1 Eiweiß	Salz
1 kleine Dose Ananasstücke (Abtropfgewicht 140 g)	2 EL Öl
1 EL TK-Schnittlauchröllchen	1 EL trockener Sherry (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Speisestärke mit 2 TL Wasser, Eiweiß und 1 Prise Salz verrühren, das Fleisch untermischen. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder Wokpfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. braten. Die Ananasstückchen 1-2 Min. mitbraten. Sherry und 3-4 EL Ananassaft dazugeben und salzen. Alles kurz erwärmen. Den Schnittlauch dazugeben.