

Rezept

Asia-Hähnchen mit zuckerfreier Sauce

Ein Rezept von Asia-Hähnchen mit zuckerfreier Sauce, am 28.09.2023

Zutaten

Für die Sauce

100 g TK-Ananas (ohne Zuckerzusatz)	½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 frische rote Chilischote
½ rote Paprika	2 EL Apfelessig
5 EL Tamari (Sojasauce ohne Zuckerzusatz)	2 EL Tomatenmark
2 EL Kokosöl	

Für den Reis

80 g Naturreis

Für das Hähnchen

2 Hähnchenbrustfilet (á 175 g)	120 g Vollkorn-Dinkelmehl
30 g Speisestärke	200 ml Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)
Salz	Pfeffer
4 EL Kokosöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 975 kcal, 36 g F, 57 g EW, 114 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce die TK-Ananas auftauen lassen. Den Reis nach Packungsanweisung gar kochen, dabei zwischendurch umrühren. Dann den fertigen Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel Mehl, Speisestärke, Haferdrink, 1 TL Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Die Hähnchenstücke hineingeben und darin wenden.
4. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze in 7-8 Min. goldbraun braten. Zwischendurch wenden und dann herausnehmen.

5. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein hacken. Die Paprika waschen, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

6. In einer Schüssel Apfelessig, Tamari, Tomatenmark und 120 ml Wasser verrühren.

7. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika darin 2-3 Min. anbraten, zwischendurch wenden. Die Sauce, Hähnchenstücke und Ananas dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Dann die Sauce mit dem Hähnchen und dem Reis auf zwei Tellern anrichten und servieren.