

Rezept

# Hähnchenbrust süßsauer (Gai Pad Prian Wan)

Ein Rezept von Hähnchenbrust süßsauer (Gai Pad Prian Wan), am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2 EL</b> Tempuramehl
<b>1/2 TL</b> Salz	<b>1 1/2 EL</b> Palmzucker
<b>1/2 l</b> Öl zum Frittieren	<b>1</b> reife Ananas (ca. 400 g)
<b>5</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> große Fleischtomate	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>2 EL</b> Öl	<b>4 EL</b> Tomatenketchup
<b>2 EL</b> vegetarische Austernsauce	<b>2 EL</b> Reisessig
evtl. grob gemahlener schwarzer Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Tempuramehl mit Salz und ½ EL Palmzucker in einer Schüssel mischen, das Fleisch darin wenden, mit 2 EL kaltem Wasser anfeuchten und alles gut vermischen. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen, die Viertel in 2 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, klein schneiden.
3. Das Öl zum Frittieren in Wok erhitzen, das Fleisch portionsweise in ca. 2 Min goldbraun frittieren, herausheben und auf Küchenpapier entfetten.
4. Das Frittieröl aus dem Wok gießen. 2 EL frisches Öl erhitzen. Den Knoblauch anbraten, Ananas, Tomate und Zwiebel dazugeben und ca. 4 Min. braten. Tomatenketchup, Austernsauce, Essig, übrigen Palmzucker und 100 ml Wasser unter Rühren aufkochen, das Fleisch dazugeben und ca. 2 Min. weitergaren. Mit Pfeffer abschmecken, die Frühlingszwiebel unterheben und das Gericht auf einer Platte anrichten.