

Rezept

Süßsaures Wok-Hähnchen

Ein Rezept von Süßsaures Wok-Hähnchen, am 09.06.2026

Zutaten

1 große rote Paprikaschote	100 g kleine Champignons
4 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ananas (ca. 300 g)
350 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe
4 EL Öl	3 EL Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Tomatenketchup
Saft von 3 Limetten	5 EL Honig
1 Handvoll Mungobohnensprossen (Sojasprossen)	Salz
Pfeffer	brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze trocken abreiben, die Stielenden abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Ananas schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl im Wok erhitzen und Fleisch und Knoblauch darin bei starker Hitze ca. 5 Min. braten. Sojasauce und die Ananas untermischen, 1 Min. braten, dann alles aus dem Wok nehmen.
3. Die Brühe mit Ketchup, Limettensaft und Honig verrühren. Das übrige Öl im Wok erhitzen und die Paprikastreifen, Pilze und Frühlingszwiebeln darin 2-3 Min. braten. Hähnchenbrustfilet und Ananas wieder dazugeben. Angerührte Brühe untermischen, einmal aufkochen lassen. Die Sprossen untermischen und alles 1-2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.