Rezept

Süßsaures Wok-Hähnchen

Ein Rezept von Süßsaures Wok-Hähnchen, am 06.06.2025

Zutaten

1	große rote Paprikaschote
4	Frühlingszwiebeln
350 g	Hähnchenbrustfilet
4 EL	Öl
100 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Saft von 3 Limetten
1 Handvoll	Mungobohnensprossen (Sojasprossen)
	Pfeffer
100 g	kleine Champignons
1 Stück	Ananas (ca. 300 g)
1	Knoblauchzehe
3 EL	Sojasauce
2 EL	Tomatenketchup
5 EL	Honig
	Salz
	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 unterrühren, einmal aufkochen lassen. Die Sprossen untermischen und alles 1-2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.