

Hühnerfleisch mit süß-saurer Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

2 Tomaten
1 Dose Ananas (260 g)
200 g Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapso
500 ml Gemüsebrühe
Essig
Zucker
1 gehackte Chilischote
2 EL Stärke
400 g Hühnerbrust
2 EL Sojasauce
2 Eier
80 g Mehl
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Rapso zum Frittieren



Hühnerfleisch mit süß-saurer Sauce

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

Tomaten putzen, waschen, entkernen und klein schneiden. Ananas in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Rapso in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten, Ananas und Möhren mitbraten. Brühe zugießen. Mit Essig, Zucker und Chili abschmecken. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren. Die Sauce damit binden, anschließend warm halten.

Fleisch in Streifen schneiden, mit Sojasauce würzen. In einem Teig aus Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer wenden und einzeln in heißem Rapso knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fleisch mit der Sauce servieren. Dazu passt Reis.