WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen süß-sauer mit Lauchzwiebeln

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
125 g Mehl
2 EL Speisestärke
1 TL Backpulver
2 EL Öl
3 Paprika
1 Dose Ananas
150 ml Ananassaft
125 ml Weinessig
50 g brauner Zucker
3 EL Tomatenmark
200 g Reis
3 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 642 kcal, 9 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen süß-sauer mit Lauchzwiebeln

Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, 1 EL Stärke, Backpulver und 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets in Stücke schneiden, durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen…



3. …und in der Heißluftfritteuse circa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad ausbacken. Dabei gelegentlich mit Öl besprühen.

Hähnchen süß-sauer mit Lauchzwiebeln



4. Jetzt die Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen, kleinschneiden, in Öl scharf anbraten…



5. …und mit Ananas, Ananassaft, Essig, Zucker, 1 EL Stärke und Tomatenmark circa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. Nebenbei den Reis garen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen süß-sauer mit Lauchzwiebeln

6. Zum Schluss nur noch das Hähnchen süß-sauer anrichten und mit Lauchzwiebelringen genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**