WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen süß-sauer

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Hähnchenfilet
500 g Paprika
3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
0.5 Dose Ananasstücke mit Saft
150 ml Ketchup
50 ml Sojasauce
25 ml Essig
1 EL Stärke
100 ml Brühe
15 g brauner Zucker
250 g Reis



Nährwerte:

Pro Portion ca. 574 kcal, 9 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen süß-sauer

Zubereitung:

1. Hähnchenfilet in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Alles zusammen circa 5 bis 7 Minuten in dem Öl scharf anbraten. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe zubereiten.



2. Restliche Zutaten in die Pfanne geben und weitere 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.



3. Jetzt nur noch alles anrichten und genießen wie in Asien …

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen süß-sauer





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**