



## **Asiatische Hähnchenpfanne mit süß-scharfer Ananassauc**

Zutaten (für 3-4 Personen):

- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 große Zehe frischer Knoblauch
- 3 Spitzpaprika gelb, alternativ 2 runde große Paprika
- 400g Hähnchenbrust
- 200g frische Ananas, alternativ aus der Dose
- 200g frische Mungobohnensprossen
- 100g Bambusstreifen, aus dem Glas
- 2 EL Kokosöl zum Anbraten

Für die Sauce

- 200ml Ananassaft, z.B. „Anna“ von Klindworth
- Saft von einer Limette
- 1 TL Honig oder braunen Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Austernsauce, alternativ Fisch Sauce
- 1 gehäufter EL Speisestärke
- ½ - 1 TL Chiliflocken

Außerdem

- Ein Bund frischen Koriander
- Gedünsteter Jasminreis

Anleitung:

Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel mithilfe eines Schneebesens miteinander verrühren und beiseitestellen.

Den Ingwer, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in ca. 2x2cm große Würfel schneiden. Die Ananas und die Hähnchenbrust ebenfalls in grobe ca. 2-3cm große Würfel schneiden und alles einzeln bereitstellen.

Eine große gusseiserne Pfanne oder einen Wok auf hoher Hitze erhitzen und einen Esslöffel Kokosöl hineingeben. Erst Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch 30 Sekunden scharf anbraten, dann die Paprika dazugeben und ebenfalls kurz scharf anbraten. Mit dem Pfannenwender in der Mitte der Pfanne Fläche freischaufeln und den zweiten Esslöffel Kokosöl hineingeben. Das Hähnchenfleisch dazugeben und von beiden Seiten scharf anbraten, bis es goldbraun und fast gar ist. Bambusstreifen, Mungobohnensprossen und Ananas in die Pfanne geben und alles mit der zuvor zusammengerührten Ananassaucе abschrecken. Ganz kurz aufkochen und andicken lassen, anschließend sofort von der Platte ziehen und mit frischem Koriander bestreuen. Mit frisch gekochtem Jasminreis servieren.