

EIN TOPF HEIMAT Rezept

Huhn süß & sauer

500 g Hühnerfilet
2 TL Maisstärke
1/2 TL Salz
1 Eiweiß
300 g Ananas aus der Dose
1 Stück Ingwerwurzel, zirka 2 cm lang
65 ml Weinessig
65 ml Ketchup
65 ml Ananassaft
2-3 EL brauner Zucker
2 EL hoch erhitzbares Öl
1 rotes Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Zwiebel

(Quelle: Jaden Hair: The Steamy Kitchen Cookbook, adaptiert)

Hühnerbrüste waschen, evtl. Sehnen entfernen und in 2 x 2 cm große Würfel scheiden. Eiweiß und Maisstärke und $\frac{1}{4}$ TL Salz gut verquirlen. Hühnerfleischwürfel dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Zwiebel schälen und längs halbieren. Die Hälften jeweils vierteln. Grüne und rote Paprika waschen, halbieren, dann Strunk und Kerne entfernen. Ebenfalls in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Ananas in ähnlich große Stücke schneiden.

Für die Soße Ingwer schälen und fein reiben. In einem Topf Essig, Ketchup, Ananassaft, Zucker, $\frac{1}{4}$ TL Salz und Ingwer vermischen und solange leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Einen Wok (alternativ Pfanne mit schwerem Boden) erhitzen. 1 EL Öl in den Wok geben und gleichmäßig verteilen. Das Öl hat die richtige Brattemperatur, wenn ein Tropfen Wasser sofort verdampft. Zunächst das Huhn anbraten. Dazu die Stücke so verteilen, dass sie nicht übereinander, sondern nebeneinander liegen. Eine Minute scharf anbraten, dann wenden und den Vorgang wiederholen. Das Huhn sollte im Inneren noch leicht rosa sein. Fleisch aus dem Wok nehmen, das restliche Öl hinzugeben, dann Zwiebeln sowie rote und grüne Paprika 2 Minuten scharf anbraten. Hühner- und Ananasstücke zu dem Gemüse geben, die Soße angießen und alles bei hoher Hitze 1 bis 3 Minuten kochen, bis das Huhn gar ist.

Auf weißem Langkorn-Reis servieren.