

Hauptgericht

Paprika- Hähnchen

süß-sauer



Paprika-Hähnchen

süß-sauer

• fruchtig • Asia-Klassiker

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Garzeiten ca. 15 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

2 El tegut... Tomaten-Ketchup
3 El Sojasoße
1 El Essig
125 ml Hühnerbrühe
1 El Honig
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
4 Eschalotten
je 1 rote und grüne Paprikaschote
200 g Ananasfruchtfleisch
500 g Hähnchenbrustfilets
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g Mehl
50 g Speisestärke
125 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
500 ml Frittieröl + 2 El Öl

Zubereitung

1. Ketchup, Sojasoße, Essig, Hühnerbrühe, Honig verrühren. Chili putzen, Knoblauch, Eschalotten abziehen. Chili, Knoblauch fein würfeln, Eschalotten in Spalten schneiden. Paprika putzen, mit Ananasfruchtfleisch in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Mehl, Stärke, Mineralwasser glatt verrühren. Fleisch durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen, portionsweise in heißem Frittieröl goldgelb ausbacken, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Übriges Öl (2 El) in Pfanne oder Wok erhitzen, Chili, Knoblauch darin unter Rühren anbraten, anschließend Eschalotten, Paprika, Ananas zugeben kurz mitbraten. Vorbereitete Sauce einrühren, aufkochen, Hähnchenfleisch zugeben, nochmals kurz erhitzen.

Schmeckt gut dazu: duftender Basmatireis.

Tipp: Sojasoße zur Hälfte durch Fischsoße (salzig-pikante Asia-Würzsauce) ersetzen.



Tomaten-Ketchup der tegut... Eigenmarke „Amerikanische Küche“ hat einen Tomatenanteil von 70 Prozent. Er wird mit Essig, Zucker und Gewürzen pikant abgeschmeckt und ist frei von Konservierungsstoffen.



Salutogenese-Tipp

Knackige Schoten

Gemüsepaprika sind mild gezüchtete Sorten der großen Paprikafamilie. Dementsprechend enthalten sie auch kein oder nur geringe Mengen Capsaicin, das bei den Verwandten Peperoni, Chili & Co. für „Scharfgeschmack“ sorgt. Unreif geerntete Paprika sind grün und schmecken fein-herb. Lässt man die Früchte dagegen am Strauch ausreifen, färben sie sich je nach Sorte gelb, orange oder rot und entwickeln einen mild-süßlichen Geschmack. Neben zellschützenden Karotinoiden liefern die Früchte viel immunstärkendes Vitamin C.

tegut...
Kundenbetreuung
Ernährung

0 18 05/23 52 72

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
(0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)