Artikel vom 16.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 14:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchen-ananas

Hähnchen-Ananas



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchen geschnetzelt

1 Dose Ananas (Stücke und Flüssigkeit)

2 Nektarinen

3 Knoblauchzehen

1 circa daumendickes Stück Ingwer

3 EL Sojasauce

1 EL Reisessig

50 ml Wasser

2 TL Paprikapulver

Salz

Pfeffer

Speisestärke

Öl zum Braten

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In eine Schüssel geben und mit Speisestärke bestreuen. Dann die Hähnchenstücke in der Speisestärke wälzen, sodass alle Stellen gut bedeckt sind. Das Öl in eine tiefe Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenstücke in die Pfanne geben und auf hoher Stufe anbraten. Das Fleisch dabei häufig wenden. Währenddessen Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Haben die Hähnchenstücke Farbe angenommen, Knoblauch und Ingwer mit in die Pfanne geben und anbraten. Nun den Saft aus der Ananasdose in einer Schüssel auffangen. Die Ananasstücke mit in die Pfanne geben, gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch etwas Öl zugeben. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Auch diese mit in die Pfanne geben. Aus Ananassaft, Sojasauce, Reisessig, Wasser und den Gewürzen eine Sauce anrühren. Diese in die Pfanne geben, sobald das Obst leicht angebraten ist und dann kurz köcheln lassen. Die Temperatur reduzieren und circa 1 EL Speisestärke in die Pfanne geben, alles gut umrühren und einen Moment ziehen lassen, sodass sich die Sauce leicht eindickt. Als Beilage dazu passt Naturreis.

Leonie Jaxy