



Hähnchen süßsauer

ZUTATEN

400 g Hühnerfilet
1 Zwiebel
½ roten Paprika
2 EL Öl
1 Zehe Knoblauch
2 EL Ketchup
1 TL Marillenmarmelade
1 gehäuften TL glattes Mehl
350 ml Suppe
2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer
Ananasstücke



© Reif

ZUBEREITUNG

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schneiden und in Öl anrösten, würfelig geschnittenen Paprika mitrösten, mit Mehl stauben, aufgießen, würzen und 10 Minuten verkochen lassen.

Hühnerfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Öl anbraten und mit den geschnittenen Ananasstücken in die Sauce einlegen. Alles noch etwas ziehen lassen aber nicht mehr kochen.

Dazu passt Basmatireis oder Jasminreis.