

# Ananas-Hähnchen

## Für 4 Portionen:

|                       |                        |                    |
|-----------------------|------------------------|--------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | 1 Tasse frische Ananas | 2 EL Sojasauce     |
| 1 EL Honig            | 1 TL Ingwer            | 2 Knoblauchzehen   |
| 1 EL Pflanzenöl       | 1 TL Kreuzkümmel       | 1 TL Paprikapulver |
| Salz, Pfeffer         | Petersilie             |                    |

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trocken tupfen. Dann in gleichmäßige Stücke schneiden, etwa in mundgerechte Stücke, die schnell und gleichmäßig durchgegart werden.

In einer mittelgroßen Schüssel Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver miteinander vermengen.

Die Hähnchenstücke mit der Marinade in einer Schüssel gut vermengen und mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Während das Hähnchen mariniert, die Ananas in kleine Würfel schneiden.

Öl in eine großen Pfanne geben und die Hähnchenstücke bei mittlerer Hitze etwa 7-8 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind (Kerntemperatur 75°C). Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Ananaswürfel hinzugeben und für 2-3 Minuten mitbraten.

Sobald alles gut durchgebraten und karamellisiert ist, das Ananas-Hähnchen auf einem Teller anrichten, mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und sofort servieren.

## Tipps:

Ein einfacher Basmatireis oder ein Kokosreis passt dazu und nimmt die leckere Sauce auf. Gedämpfter Brokkoli oder gebratene Zucchini geben dem Gericht mehr Farbe und Vitamine.

Ein frischer, grüner Salat mit einem leichten Dressing ist eine Beilage, die die Süße des Hähnchens ausgleicht.

Ein wenig Kokosraspeln über das fertige Gericht streuen, das einen exotischen Geschmack gibt.

Falls eine dickere Sauce bevorzugt wird, etwas Maisstärke in Wasser auflösen und zum Ende der Garzeit zugeben.

NN am 17. Juni 2025