

Hawaii-Huhn

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets	1 Dose (200 g) Ananasstücke	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce	1 EL Honig	1 TL Paprikapulver, süß
1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer	1 EL Pflanzenöl

Paprika in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch hacken.

Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Hitze heben.

Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und in der Pfanne anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind (5-7 Minuten pro Seite); aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe, Knoblauch und Paprikastreifen in der gleichen Pfanne braten, bis das Gemüse leicht weich ist (5 Minuten).

Ananasstücke mit dem Saft, Sojasauce und Honig hinzufügen, gut umrühren und die Mischung zum Köcheln bringen.

Hähnchenbrüste zurück in die Pfanne legen, 10 Minuten köcheln, bis das Huhn durchgegart ist.

Wenn eine dickere Soße gewünscht ist, Speisestärke mit etwas Wasser einrühren, bis die Soße eingedickt ist.

Das Gericht mit Salz, Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

NN am 10. Juli 2025