

HÜHNCHEN

SÜSS UND SAUER



FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenbrüste, mit oder ohne Haut
8 EL Olivenöl
2–4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 Chilischote, längs geviertelt, ohne Kerne und klein gehackt
1 Knoblauchzehe, klein gehackt
Abrieb von einer Zitrone
1 Paprikaschote, in Würfel geschnitten
1 Möhre, geschält und in Würfel geschnitten
1 TL brauner Zucker
2 Handvoll Mungobohnen
2 EL Ananasstücke aus der Dose
2 EL passierte Tomaten aus der Dose
½ TL Ingwer, geschält und fein gewürfelt
ein paar Zweige Koriandergrün
½ TL Chili, fein gewürfelt
1 EL grüne Chilisoße
1 EL Sojasoße
200 g schwarz-weißer Reis

DAS HÄHNCHENFLEISCH

Die Hähnchenbrüste in 6 EL Olivenöl einlegen und mit 2–4 Zweigen Thymian, zwei mittelgroßen Zweigen Rosmarin, Chilischoten, Knoblauch und Zitronenabrieb eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren. Dann herausnehmen und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite goldgelb anbraten. Danach im Ofen bei 160 Grad für 20–25 Minuten warmhalten.

DAS SÜSS-SAURE GEMÜSE

Paprika- und Möhrenwürfel in reichlich Wasser weich kochen. Zucker in der Pfanne oder im Wok karamellisieren, 2 EL Olivenöl und Mungobohnen, Ananas, Tomaten, Ingwer, Koriander, Chilischote sowie Chilisoße dazugeben und 2 Minuten durchschwenken. Nach Wunsch mit 1 EL Sojasoße zusätzlich abschmecken.

DER REIS

Den Reis in reichlich Wasser gar kochen und als Beilage reichen.