

Pfannengerührtes Paprikahuhn mit Ananas und Chili

Gesamtzeit **60 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1.854 kJ / 443 kcal

Fett: **16 g** Eiweiß: **42 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Marinade:

300 g Hühnerbrust oder
Hünerschenkel ohne
Knochen
80 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL brauner Zucker
0,3 TL gemahlener
Kreuzkümmel
2 cm frischer Ingwer
1 EL Limettensaft

Gemüse:

1 Zwiebel
2 cm frischer Ingwer
1 Chilischote
100 g frische Ananas, geschält
0,25 grüne Paprika
0,25 rote Paprika
0,25 gelbe Paprika
1 kleine Karotte
0,5 Bund frischer Koriander
50 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL brauner Zucker
Öl zum Braten (z. B.
Rapsöl)

Zum Garnieren:

1 Limette, in Spalten
geschnitten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kikkoman Sojasauce, Zucker, Kreuzkümmel, geriebenen Ingwer und Limettensaft hinzufügen. Gut mischen und etwa 30 Minuten marinieren.

Schritt 2

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Ingwer fein hacken oder reiben und Chilischote hacken. Ananas in große Würfel, Paprika in Würfel oder Rauten und Karotte in Halbmonde schneiden. Koriander hacken.

Schritt 3

Etwas Speiseöl in der Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch bei starker Hitze braten, bis es anfängt zu bräunen. Zwiebel, Karotte, Ingwer, Ananas und Chilischote hinzufügen und unter Rühren etwa eine Minute lang andünsten. Den braunen Zucker hinzufügen und warten, bis er karamellisiert. Die Paprikaschoten zugeben und alles unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Zum Schluss Kikkoman Sojasauce angießen und köcheln, bis die überschüssige Flüssigkeit verdunstet ist.

Schritt 4

Mit Koriander und Limette servieren.