

HÜHNCHEN IN SÜSS SAURER SAUCE MIT REIS

Heute gibt es chinesisches. Den Reis bereitest du parallel im Friend zu (ohne Friend kochst du den Reis vorab)

DU BENÖTIGST

- 200 g Parboiledreis
- 1200 g Wasser
- 20 g Olivenöl
- 1 TL Salz

- 150 g Karotten in dünne Stifte
- 70 g Rohrohrzucker
- 70 g Apfelessig
- 50 g Ketchup
- 500 g Wasser
- 100 g Ananassaft aus der Dose
- 30 g Sojasauce
- 15 g Limettensaft
- 1 TL Gemüsepaste oder -pulver
- 1 TL Salz
- optional ein paar Chilliflocken
- 150 g Zucchini
- 5 Ananasscheiben, aus der Dose
- 150 g rote Paprikaschote
- 150 g gelbe Paprikaschote
- 400 - 450 g Hühnerbrustfilets
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 EL Maisstärke, mit 3-4 EL Wasser vermischen

HÜHNCHEN IN SÜSS SAURER SAUCE MIT REIS

ZUBEREITUNG REIS IM FRIEND

Wasser, Salz und Öl in den Mixtopf geben, Reis in den Gareinsatz geben und unter fließendem Wasser gut waschen. Gareinsatz mit Reis in den Mixtopf vom Friend einhängen und ihn **25 Min. | Varoma | Stufe 2** garen.

Die Zeit richtet sich nach Sorte vom Reis, Jasmin- oder Basmatireis benötigt weniger Zeit, Vollkornreis länger.

PARALLEL GEHT ES IM THERMOMIX WEITER:

1. Karotten, Zucker, Essig, Ketchup, Wasser, Ananassaft, Sojasauce, Limettensaft, Gewürzpaste und Salz (und optional die Chilliflocken) in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **10 Min. | 100°C | Linkslauf | Stufe 0.5** kochen.
2. Währenddessen Zucchini, Ananas, rote und gelbe Paprikaschote in mundgerechte Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Hühnerbrustfilets ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Zucchini-, Ananas, Paprika- und Hühnerstücke in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels verrühren und dann **12 Min. | 100°C | Linkslauf | Stufe 1** garen.
4. 3 EL Maisstärke mit 3-4 EL Wasser verrühren, zum Gargut geben und mit dem Spatel untermischen. Dann alles **3 Min. | 100°C | Linkslauf | Stufe 1** aufkochen.
5. Währenddessen den Gareinsatz mit dem Reis aus dem Friend holen (mit Hilfe des Spatels)

Sauce abschmecken und Hühnchen süß-sauer mit Reis servieren.

Wer keinen Friend hat, bereitet den Reis und das Hühnchen nacheinander im Thermomix zu.