

Hähnchenpfanne süßsauer mit Champignons (4Personen)

Zutaten:

500g Hähnchenbrustfilet
300g Jasminreis
300g braune Champignons
10g Schnittlauch
2 Zwiebeln
50g Ketchup
50ml Sojasoße
100g Aprikosenchutney
10g Sesamsamen
16g Maisstärke
8g Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer; Honig
Öl

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Maisstärke mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Hähnchenstücke darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.
3. In einem kleinen Topf mit Deckel 600ml Wasser heißes Wasser füllen, 0,5 TL Salz dazugeben und aufkochen lassen.
4. Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.
5. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
6. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden.
7. Champignons halbieren oder vierteln.
8. In einer zweiten kleinen Schüssel Ketchup, Aprikosenchutney, Sojasoße, Hühnerbrühe, 200ml Wasser, 2 EL Weißweinessig und 1 EL Zucker vermischen.
9. In einer großen Pfanne Sesam ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und bereitstellen.
10. In der selben Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen.
11. Zwiebelspalten und Hähnchenstücke zugeben und unter Wenden 2-3 Min. anbraten.
12. Champignons zufügen und erneut 3-4 Min. mitbraten.
13. Dann vorbereitete Soße unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die Soße ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Resi nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. Hähnchenpfanne darauf verteilen, mit Schnittlauch und geröstetem Sesam bestreuen und genießen.