

Hähnchen süß-sauer mit Reis

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets
5 EL Mehl
2 EL Stärkemehl
1/2 TL Backpulver
1/TL Salz
ca. 180 ml Tasse Wasser
Sonnenblumenöl
ca. 180 ml Tomatenketchup
ca. 60 ml milder Weinessig
3 EL Zucker
1 kleine Dose Ananasstücke
1/2 bis 1 grüne Paprika
2 Zwiebeln (oder eine große)
1 EL Maistärke, mit Wasser angerührt
bei Bedarf Sambal Olek und/oder Knoblauch

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets in Stücke von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden (geht am besten, wenn die Teile noch leicht angefroren sind, danach aber auftauen lassen!).

Dann zunächst zur Sauce: Ketchup, Essig, Zucker und den Saft aus der Ananasdose mischen. Die Mischung in einen Wok (oder tiefe Pfanne) geben und aufkochen. Die fein gehackte Zwiebel und die in Würfel geschnittene Paprika hinzufügen und alles noch mal aufkochen lassen. Nun die mit Wasser angerührte Maisstärke hinzugeben, umrühren und die Ananasstücke dazu fügen. Wenn die Sauce wieder kocht, kommt das fertige Fleisch hinzu.

Wie das geht, kommt jetzt!

Mehl, Stärke, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben, vermischen und dann das Wasser mit einem Handmixer einrühren, bis ein recht flüssiger Teig entstanden ist.

In der Zwischenzeit einen tiefen Topf mit dem Sonnenblumenöl (oder eine Fritteuse) auf höchster Stufe vorheizen (das Öl ist heiß, wenn ein Holzstäbchen, z.B. Zahnstocher, im Öl Bläschen wirft). Nun die Hähnchenstücke in den Ausbackteig tauchen, Teig kurz abtropfen lassen und Fleischstücke frittieren. Nicht zu viele Stücke auf einmal frittieren, die kleben sonst aneinander... Die fertigen Teile (nach wenigen Minuten ist der Teig mittelbraun) auf einer Lage Haushaltspapier abtropfen lassen.