



Hähnchen süß sauer wie beim Chinesen im OptiGrill von Tefal

***** **Zutaten** *****

Hähnchen und Gemüse:

- 300 g Hähnchenbrust, (2 Hühnerbrüste) in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Maisstärke
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 2 EL Sesamöl
- 150 g Dose Ananasstücke
- 2 EL Sesamöl (für das Gemüse)
- 2 Mittelgroße rote Paprika in Stücken
- 1 Gemüsezwiebel, gepellt in Streifen



Sauce:

- 200 ml Ananassaft aus der Dose
- 100 ml Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Reisessig
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- ½ EL Chilipulver (wer etwas mehr Bums haben will)
- 3 EL Maisstärke

***** **Zubereitung** *****

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Sojasauce mischen
2. Pfeffer, Salz und verquirltes Ei mit dem Hähnchen mischen, Speisestärke dazugeben, wieder mischen und wegstellen
3. In der Zwischenzeit Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel pellen und in grobe Würfel schneiden
4. OptiGrill manuell, maximale Stufe vorheizen Sesamöl und das marinierte Hähnchenfleisch in den heißen OptiGrill geben und 2x5 Minuten auf höchster Stufe anbraten, zwischendurch wenden, herausnehmen aber nicht reinigen
5. Paprika und Zwiebel zusammen in der restlichen Bratflüssigkeit maximal 10 Minuten anbraten
6. Fleisch und Ananasstücke dazugeben, alle Saucenzutaten vermischen und ebenfalls dazugeben, braten, bis die Sauce eingedickt ist

***** **KochMalSchnell** *****