

Hähnchen China Süß-Sauer bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

400 gr Duftreis, 240 gr Hähnchenbrustfilet, 140 gr Paniermehl, 8 Esslöffel Kikkoman Sojasauce, 1 Esslöffel Erdnussöl zum anbraten, 4 Esslöffel Lien Ying Süß Sauer Sauce.

Die Vorbereitungen:

- Den Duftreis waschen
- Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Streifen schneiden

Die Zubereitung:

Das Erdnussöl in eine beschichtete Pfanne geben.

Die Hähnchenbrustfiletstreifen in dem Paniermehl wenden und in die Pfanne geben.

Auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten goldbraun braten lassen.

Den Reis gemäß Packungsanweisung zubereiten.

Nun alles gleichmäßig auf 4 Tellern anrichten und jeweils 2 EL Sojasauce und 1 EL Süß Sauer Sauce darübergießen.

Alternative: Nachdem man den Reis zubereitet hat, kann man ihn in 4 kleinere Schalen/Formen füllen und dann vorsichtig auf die Teller geben. Dadurch entsteht eine schöne Form.

Kcal p. P.:551/kj:2305

Fett p. P.:3.48g