



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760  
hallo@chriskochtüte.de  
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de  
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Hühnchen Süß-Sauer

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Bitte das Rezept einmal komplett durchlesen. So lässt es sich entspannt kochen. Leg dir schon mal Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl, einen Messbecher, Zucker, Küchenrolle, eine kleine Schüssel, zwei Schneidebretter, Messer, einen Topf und eine große Pfanne bereit.

Im Topf Basmatireis im kochendem Salzwasser ca. 12 Min kochen. Danach abseien. Auf einem separaten Schneidebrett: Das Kikok-**Maishähnchenfleisch** abwaschen, trocken tupfen und grob würfeln. Hände waschen. Auf einem weiteren Schneidebrett: **Paprika** waschen und in Streifen schneiden. **Knoblauch** klein hacken. Von der **Ananas** die Schale abschneiden, den mittleren Kern entfernen, Rest grob würfeln.

Für den knusprigen Tempurateig in einer kleinen Schüssel das **Mehl**, **Backpulver** und die **Stärke** (alles in einer Papiertüte) mit Salz (1P: 0,33 TL/2P: 0,66 TL), Sonnenblumenöl (1P:35ml/2P:70ml) und Wasser (1P:35ml/2P:70ml) vermischen. Es soll ein mittelflüssiger Teig entstehen. Hühnchenwürfel hineinwerfen, mit Teig bedecken, rausholen und in einer Pfanne mit ordentlich Sonnenblumenöl 7 Min auf mittelhoher Hitze goldbraun ausbraten. Wenden nicht vergessen.

Hühnchen rausnehmen. Jetzt Knoblauch, Paprika und Ananas in der Pfanne 5-6 Min braten. Zuckern (1P: 1 EL/2P: knapp 2 EL). Für die Soße das Ketchup und die Sojasoße (beides in einem Behälter) und etwas Essig (2-3 EL) in die Pfanne geben. Gut umrühren. Hühnchen nochmal dazu geben (bzw. Für mehr Knusprigkeit am Ende mit dazugeben) Pfanneninhalte ganz kurz erhitzen. Hühnchen-Süß-Sauer mit Basmatireis auf schönen Tellern servieren. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Einen guten Appetit!

Gepackt von

(11 Unterschriften - 1 Gratis-Tüte)

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.  
facebook.com/chriskochtuete oder schreib  
unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein  
Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Besuch mich auf  
mir an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal