




Scharfe Obstpfanne mit Hähnchen



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Eier	3 St.
Speisestärke	1 EL
Sojasauce	1 EL
Pflaumen	300 g
Aprikosen	150 g
Pfirsiche	150 g
Schalotten	2 St.
Basmatireis	220 g
Salz	
Öl	2 EL
Honig	2 TL
Chili, gemahlen	1 TL
Thymian, gerebelt	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Eier trennen. In einer Schüssel Eiweiß mit Stärke und Sojasauce verrühren und Hähnchen darin ca. 30 Min. marinieren.
2. Inzwischen Pflaumen, Aprikosen und Pfirsiche waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen.
3. Hähnchen aus der Marinade nehmen und kurz abtropfen lassen und salzen. In einer Pfanne 2 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin ca. 3–4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen. Schalottenwürfel in die Pfanne geben und ca. 1–2 Min. anbraten. Honig, Chili, Thymian und Früchte zugeben und ca. 2–3 Min. mitbraten.
4. Hähnchen zurück in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Obstpfanne mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 655 kcal

Kohlenhydrate 69 g

Eiweiß 42 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 23 g
