

# Hähnchen süß-sauer

## Zutaten für 4 Personen

3 Hähnchenbrustfilets (etwa 500 Gramm)  
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer  
100 Gramm Cashewkerne oder Erdnüsse  
1/2 Teelöffel Currypulver  
weißer Pfeffer, gemahlen  
1/2 rote Paprika  
1/2 grüne Paprika  
1 Möhre (Karotte)  
2 Schalotten  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 Dose Ananas in Stücken  
1 Glas Mangochutney

## Zubereitung (etwa 45 Minuten)

- Hähnchenfilets in Streifen schneiden, mit Curry und Pfeffer würzen.
  - Möhre, Paprika, Porree und Schalotten in Streifen schneiden. Ingwer schälen und klein hacken.
  - Ananassaft in ein Glas abgießen (kann mit Wasser verdünnt getrunken werden).
  - 3 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
  - Fleisch in der Pfanne von allen Seiten etwa 2 Minuten goldbraun anbraten.
  - Geschnittenes Gemüse und Cashewkerne/Erdnüsse mit in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Dabei ständig rühren.
  - Mangochutney und Ananas dazugeben, noch einmal kurz aufkochen, fertig.
- Dazu schmeckt Reis.