Großmutter Ehlers Lieblingsrezept

Hawaii-Hähnchen

Zutaten:
1 Hähnchen in 8 Teile zerlegt
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
100 g Zucker
1 große Dose Ananas (in Stücken)
2 TL Speisestärke
1/8 L Essig
1 TL Sojasoße
1 Msp. gemahlener Ingwer
1/8 L Hühnerbrühe
1 rote Paprikaschote
Zitronenmelisse

1. Hähnchenteile in Mehl wenden, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile von allen Seiten anbraten.
2. Hähnchenteile salzen, pfeffern und in eine feuerfeste Form legen.
3. Ananas abgießen, Saft auffangen, 2 EL davon mit der Speisestärke verrühren.
4. Essig, Zucker, Sojasoße, Ingwer, Hühnerbrühe und Ananassaft zum Kochen bringen und mit der Speisestärke binden, ca. 2 Minuten kochen lassen.
5. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Hähnchenteile in die feuerfeste Form geben.
6. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 170°C) etwa 45 Minuten garen.
7. Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
8. Ananas- und Paprikastücke zum Hähnchen geben und weitere 30 Minuten schmoren lassen.
9. Mit Zitronenmeslisse verzieren.

Dazu schmeckt am besten körnig gekochter Reis.

Guten Appetit!

Biohof Ehlers
Christiane und Reimer Ehlers
Door 6
24594 Nindorf

Telefon: 04871-1722
Fax: 04871-3513
E-Mail: kontakt@biohof-ehlers.de
www.biohof-ehlers.de

Zertifiziert nach BIOLAND- und
EU-Bio-Richtlinien
DE-ÖKO-006

Bioland