



## Teriyaki-Hähnchen mit Ananas

### Zutaten

- 1500 g Ananas
- 120 g Basmatireis
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Frühlingszwiebel(n)
- 10 g Chilischote, rot
- 70 g Prinzessbohnen (tiefgefroren)
- 1 TL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 5 g Sesam frisch

### Zubereitung

1. Ananas mit dem grünen Strunk halbieren. Das Fruchtfleisch entlang der Schale einschneiden. Längs und quer einige Male einschneiden, so dass man mit einem Löffel die Ananaswürfel heraustrennen kann. Die Anteile des holzigen Strunks wegwerfen. Die Würfel und die ausgehöhlten Hälften zur Seite stellen und den Ananassaft auffangen.
2. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
3. Prinzessbohnen auftauen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Hähnchenwürfel darin goldbraun anbraten. Chili und Prinzessbohnen zugeben und nochmals ca. 3 Min. mitbraten. Würzpaste mit den Frühlingszwiebeln und den Ananaswürfeln zugeben und kurz heiß werden lassen. Nach Belieben mit dem aufgefangenen Ananassaft abschmecken.
5. Reis in den Ananashälften verteilen. Das Chicken Teriyaki mit Ananas darauf verteilen. Mit Sesamsaat bestreuen und servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	154 g
Energie	891 kcal
Fett	10 g
Protein	40 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen