



## **Süß-Saures Hähnchen mit Gemüse und Papaya** (ergibt 4 Portionen- je Portion 345kcal)

### **Zutaten:**

500 g Hähnchenbrustfilet  
½ Ananas, ½ kleine Papaya  
2 Paprikaschoten rot und gelb  
100 g Zuckerschoten  
100 g Babymais  
2 EL Erdnussöl  
1 TL Ingwer frisch gerieben  
1 EL Limettensaft , 1 EL Sojasauce  
100 ml Fleischbrühe , 2 EL Reisessig  
1 TL brauner Zucker, 1 TL Stärke  
Chilisauce süßsauer

### **Zubereitung:**

Fleisch abrausen, trocken tupfen und würfeln. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und würfeln. Papaya schälen, Kerne herausschaben und ebenso würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Geflügel in heißem Öl anbraten. Zuckerschoten, Mais, Paprika, Ananas und Ingwer zugeben, 2-3 Min. mitbraten, dann mit etwas Brühe ablöschen. Essig, Zucker, etwas Soja- und Austernsauce zugeben und 4-5 Min. schmoren lassen. Nach Bedarf Brühe ergänzen. Das Gemüse sollte gar sein, aber noch Biss haben. Stärke mit 1-2 EL Wasser anrühren und Sauce damit leicht abbinden. Papaya untermischen. Mit Chilisauce und Sojasauce abschmecken. Optional mit Reis servieren.

## **Papaya-Quark-Souffle** (ergibt 6 Portionen – je Portion 200kcal)

### **Zutaten:**

3 Eier  
TL Limettenschale  
100g Magerquark  
140g Zucker  
1 EL Speisestärke  
1 EL weiche Butter  
2P. Vanillinzucker  
1 große Papaya  
Puderzucker

### **Zubereitung:**

Die Fettpfanne des Backofens etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen und auf die unterste Schiene in den Ofen schieben, auf 180°C vorheizen.

6 Souffleförmchen mit der weichen Butter auspinseln und mit je 1 EL Zucker ausstreuen. Die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen, so lange weiter schlagen, bis eine schnittfeste Masse entstanden ist. Die Eigelbe mit Limettenabrieb und dem übrigen Zucker weißschaumig schlagen. Den Quark unterrühren, Eiweiß unterheben und in die Förmchen füllen. Im Wasserbad im Ofen etwa 20 Minuten backen, Ofen dabei nicht öffnen (Umluft nicht geeignet). Inzwischen die Papaya schälen und entkernen, 2/3 vom Fruchtfleisch nach Belieben mit etwas Zucker pürieren. Den Rest in feine Scheiben schneiden/hobeln. Die Souffles aus dem Ofen nehmen und sofort mit Papayascheiben und Mus auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestauben und servieren.