

Sweet & Sour Poulet



Zubereitung (4 Personen)

Parfümreis
600 g Poulet Geschnetzeltes
1 gelbe Peperoni
1 rote Peperoni
1 kleine Dose Ananasscheiben (mit Saft)
2 Eigelb
Weissweinessig
Ketchup
Sojasauce süss
Maizena
Zucker
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Marinade:

3 TL Sojasauce süss
1 TL Salz
1 TL Zucker
Pfeffer

Sauce:

6 EL Weissweinessig
6 EL Ketchup
6 EL Ananassaft
6 EL Wasser
6 EL Zucker
1 EL Sojasauce süss
1 TL Salz
1 TL Maizena
Pfeffer

- Marinade vorbereiten
- Fleisch mit Marinade in Schüssel vermischen und 1 Std bei Zimmertemperatur stehen lassen
- Sauce in grosser Pfanne aufkochen
- Ananas in mundgerechte Stücke schneiden und zur Sauce geben
- Peperoni in mundgerechte Stücke schneiden
- Peperoni bei grosser Hitze unter ständigem Wenden mit wenig Öl anbraten
- Peperoni zur Sauce geben
- 2 Eigelb in Schüssel verrühren und 1 EL Wasser zugeben
- 6 EL Maizena darunter rühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht
- Mariniertes Fleisch in den Teig legen und durchmischen
- Fleisch portionenweise in viel Öl (fast schwimmend) bei hoher Temperatur anbraten, warm stellen
- Fleisch zur Sauce geben
- mit Parfümreis servieren