

Poulet mit Peperoni süß-sauer



Zutaten:

- Je 1 rote und gelbe Peperoni
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 20g Ingwer
- 400 - 500g Pouletbrüstchen
- 1 Teelöffel Maizena
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2dl Tomatensaft
- 2 EL Zucker
- 2 EL Essig
- 2 EL Sojasauce

11. September 2007

Patrick Freiburghaus

Zubereitung:

- Die Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften nochmals halbieren und in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- Die Pouletbrüstchen in Streifen schneiden. Das Maizena darüberstreuen, dann das Fleisch mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- Den Wok leer erhitzen. Das Öl hineingeben und darin die Pouletstreifen rundum kräftig anbraten; das Fleisch soll nicht durchbraten.
- Herausnehmen und auf einen Teller geben. Im Bratensatz Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino und Ingwer 5 - 6 Min. andünsten. Dann mit Tomatensaft ablöschen und alles auf kleinem Feuer 5 - 6 Min. leise kochen lassen.
- Zucker, Essig und Sojasauce beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pouletstreifen hineingeben und in der Sauce zu Ende garen.
- Mit Reis servieren.

11. September 2007

Patrick Freiburghaus